

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ СПОСОБ
БРОСИТЬ КУРИТЬ

РЕВОЛЮЦИОННАЯ МЕТОДИКА, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОЙ ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ
НАВСЕГДА

m

ДОБРАЯ КНИГА

Москва 2008

УДК IU.159.9 ББК 60.526.2

К28 КаррА.

ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЖЕНЩИН/ АЛЛЕИ КАРР;
ПЕР. С АНГЛ. — М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДОБРАЯ КНИГА», 2008. — 256 с.

ISBN 978-5-98124-228-1

Перевод с англ.: У. Сапцина Редактор: Л. Крылова
Корректоры: Л. Константинова, С. Григорьянц Верстка: Т. Делицина

«Легкий способ бросить курить» одинаково эффективен как для женщин, так и для мужчин. Однако, как показал опыт терапевтов, работающих в клиниках по методу Аллена Карра, женщины, стремящиеся бросить курить, сталкиваются с особыми трудностями. Для курящей женщины сигарета — важный элемент системы поддержки, неотъемлемая часть жизни, неразрывно связанная с ее представлениями о самой себе. Бросая курить, женщины озабочены тем, как это повлияет на их вес и фигуру.

Эта книга подробно рассматривает характерные только для женщин проблемы и трудности и помогает читательницам преодолеть их, превращая чтение в персональную консультацию, в личный разговор с автором.

Издательство «Добрая книга»

Телефон для оптовых покупателей: (495) 650-44-41 Адрес для переписки/e-mail:
mail@dkniga.ru Адрес нашей страницы в Интернете: www.dkniga.ru

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных или информационных системах или передача в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, любой части этой книги запрещено без письменного разрешения владельцев авторских прав.

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

© Издание на русском языке, перевод на русский язык.
Издательство «Добрая книга», 2007
Сделано в России. ISBN 978-5-98124-228-1

Содержание

Об авторе _____	6
Предисловие _____	7
1. Сначала — дамы _____	8
2. Бутылка наполовину полная или наполовину пустая? _____	11
3. Чудо или волшебство? _____	16
4. Как узнать, что уже исцелился? _____	19
5. Моя формула _____	23
6. «Разрушение» _____	29
7. Почему «Легкий способ» действует не на всех курильщиков? _____	30
8. Промывание мозгов _____	34
9. Никотиновая зависимость _____	36
10. Наша иммунная система _____	39
11. «Большое чудовище» _____	41
12. Какие ваши любимые духи? _____	43
13. Голод _____	44
14. Курю от случая к случаю, и потому счастлив _____	49
15. Без силы воли курить не бросишь _____	57
16. Какой пол сильнее? _____	62
17. Курение во время беременности _____	65
18. Миф о курении и снижении веса _____	68
19. Сколько мифов мы уже развенчали? _____	76
20. Избавляемся от ассоциаций _____	86
21. Пустота _____	89
22. Заменители только мешают бросить курить _____	92
23. Последние рекомендации _____	94
24. Как остаться счастливым некурящим до конца жизни _____	99
Приложение А _____	101
Приложение Б _____	101

Об авторе

В 1983 году, после бесчисленных неудачных попыток победить никотиновую зависимость, Аллен Карр сделал открытие, которого с нетерпением ждал весь мир, — он изобрел «Легкий способ бросить курить». Отказавшись от успешно складывающейся карьеры бухгалтера, Аллен Карр решил помочь всем курильщикам, приобрел репутацию автора феноменальной методики и создал целую сеть клиник по всему миру. Книга Аллена Карра «Легкий способ бросить курить» стала мировым бестселлером, она была опубликована более чем на двадцати языках. Следом за ней вышли книги «Единственный способ бросить курить навсегда», «Как помочь нашим детям бросить курить», а также видео-, аудио- и мультимедийные версии «Легкого способа».

В 1998 году Аллена Карра пригласили выступить с докладом на X Всемирной конференции по проблемам влияния табакокурения на здоровье, которая проходила в Пекине. Такой высокой честью мог бы гордиться даже самый выдающийся врач. Методика Карра заслужила высочайшую оценку и до сих пор пользуется огромной популярностью во всем мире.

Успех «Легкого способа» побудил обращаться к Аллену за помощью и людей с проблемами другого рода. Так появились книги Аллена Карра «Легкий способ сбросить вес» и «Легкий способ наслаждаться авиаперелетами». После медицинских экспериментов выяснилось, что «Легкий способ» эффективен и для людей, страдающих алкоголизмом, в итоге автор методики написал книгу «Легкий способ бросить пить».

В конце книги помещен перечень клиник Аллена Карра. Все пожелания и вопросы, связанные с книгами Аллена Карра и его видео-, аудио- и мультимедийными пособиями, можно отправить по адресу ближайшей клиники.

Все мы знаем, что «мужчины с Марса, женщины с Венеры», поэтому я выражаю особую благодарность Анджеле Жуанно, одному из наших ведущих терапевтов, за умение сглаживать острые углы и характер настоящей «жительницы Венеры».*

* «
» —
:
. — Прим. ред.

Предисловие

Свою первую книгу «Легкий способ бросить курить» я написал в 1985 году. С тех пор я почти каждый день узнавал о никотиновой зависимости что-нибудь новое. В стремлении усовершенствовать «Легкий способ» и сохранить его актуальность я включил полученную информацию в последующие издания книги. Прежде я рассматривал проблему исключительно со своей точки зрения. В данной книге я попытался абстрагироваться от своих взглядов и обратиться к опыту женщин, которые бросили курить, пользуясь моей методикой. В настоящее время большинство пациентов наших клиник женщины, значит, мы должны разработать для них особую версию «Легкого способа». Или нет?

Меня не раз спрашивали, действительно ли необходимо — и даже корректно ли, учитывая атмосферу, сложившуюся в современном обществе, — писать книгу о курении специально для женщин. Ведь я утверждаю, что моя методика пригодна для всех курильщиков независимо от их пола. И я продолжаю придерживаться этого мнения. Но по собственному опыту, а также из общения с коллегами мне известно, что существует ряд проблем, связанных с избавлением от никотиновой зависимости, с которыми сталкиваются только женщины. В наших клиниках мы подробно рассматриваем и решаем эти проблемы. А в книге «Легкий способ бросить курить для женщин» я хочу показать широкому кругу читателей, насколько эффективно данная методика позволяет справляться с различными трудностями, поскольку на пути курильщика, желающего бросить курить, могут возникнуть самые неожиданные препятствия.

Неужели мужчины и женщины настолько разные? И да, и нет. Однако женщины боятся бросить курить в большей мере, чем мужчины. Это известно нам из опросов женщин во время приемов в клинике. Уверен, причина этих различий заключается отнюдь не в том, что мужчины стесняются говорить о своих опасениях. Просто их не мучают сомнения и тревоги, в которых часто признаются женщины.

Причины возникновения подобных опасений у женщин будут подробно рассмотрены в следующих главах книги. А если быть кратким, то для курильщицы сигареты — атрибут системы поддержки, неотъемлемая часть жизни, неразрывно связанная с представлениями женщины о самой себе. Это особенно справедливо для женщин, озабоченных своим весом или фигурой. Мысль о возможной потере механизма поддержания веса пугает курящую женщину, даже если в других сферах жизни она легко справляется со множеством задач и ролей.

Эти особые отношения женщин с сигаретами и курением обусловлены их образом жизни, а также их особыми представлениями о том, как следует жить. Производители табачных изделий прекрасно понимают эту связь. Не ради собственного удовольствия они уже потратили и продолжают расходовать миллиарды долларов на составление психологических портретов потенциальных покупательниц. Производители прилагают немалые усилия, чтобы проникнуть в сознание женщин, понять особенности восприятия окружающей действительности, специфику женского мышления и психологии.

Исходные предпосылки ловушки, в которую нас заманивает курение, остаются неизменными, и «Легкий способ» без труда разоблачает их. Однако женщины иначе попадают в эту ловушку, чем мужчины, и желающим выбраться из нее следует знать об этом, чтобы впредь избежать подобных капканов. Предприятия табачной промышленности имеют непосредственное отношение к созданию ловушек, однако не обошлось и без влияния изменений в обществе, а в широком смысле — и без участия самих женщин. Социальная революция, начавшаяся в 1960-х годах, породила дойную корову для табачной отрасли, которая в настоящее время больше теряет потребителей-мужчин, чем привлекает, зато сумела отыскать на рынке новую прибыльную нишу, а именно группу молодых женщин. Ирония заключается в том, что женщины, едва добившись освобождения в одной сфере, оказались поработченными в другой.

Мы еще поговорим об этом подробнее. Очевидно одно: как только вы увидите истинную сущность никотиновой ловушки, вы поймете, почему я стремлюсь избавить мир от этого проклятия. Надеюсь, и вы захотите поддержать меня, например, бросив курить или купив эту книгу для женщины, которая вам небезразлична. Объясняя суть курения, я надеюсь убедить вас в том, что преодолеть препятствия на пути к избавлению от никотиновой зависимости очень просто. Как только вы это осознаете, вы поверите, что способ бросить курить и вправду легкий.

Сначала — дамы

После долгих веков рабства западные женщины, наконец, добились равенства не только в профессиональной сфере, где в настоящее время они занимают самые высокие посты даже на традиционно мужской работе, но и в жизни в целом. Мало кто станет оспаривать это, многие согласятся: «Давно пора». Но если задаться вопросом о том, почему женщины курят, важнейшим в этой связи мне представляется способ, которым лидеры движения за равноправие женщин выиграли войну.

Эти женщины дерзнули усомниться в господствующих в обществе взглядах. Они отказались принять существующее положение вещей как единственно возможное и убедительно изложили причины, по которым отвергли навязываемые им шаблонные женские роли. Разумеется, многие женщины опасались следовать этому примеру, хотя втайне поддерживали «сестер». Впрочем, еще больше было тех, кто безропотно принимал устоявшийся порядок.

Удивительно, но несправедливость жизни зачастую становится очевидной только тогда, когда мы ставим ее под сомнение. А если не сомневаемся, то принимаем ситуацию безоговорочно, какой бы она ни была. Такое промывание мозгов наблюдается почти во всех сферах нашей жизни. В этой книге мы поначалу затронем лишь два аспекта промывания мозгов, имеющих непосредственное отношение к курению, а также связанных с различиями между мужчинами и женщинами.

В моем словаре этому понятию дано следующее определение:

«Промывание мозгов — процесс, целью которого является радикальное изменение взглядов и убеждений человека».

Хотите узнать, при чем тут курение? Всем нам известно, что курение — скверная, отвратительная привычка, которая губит наше здоровье и разоряет нас. В настоящее время даже курильщики определенно считают ее антисоциальным времяпрепровождением. Зачем же менять взгляды и убеждения для того, чтобы бросить курить? Неужели не найдется никакой таблетки или уловки, которая отобьет всякое желание хвататься за сигарету? Наверное, вы уже гадаете, как можно избавиться от никотиновой зависимости, просто прочитав книгу. Сейчас объясню.

Чего вы на самом деле хотите добиться? Каждому ясно: потушить свою последнюю сигарету и разом потерять всякое желание закурить следующую.

Несомненно, вы знаете немало бывших курильщиков, которые сумели бросить курить, но, скорее всего почти всем понадобилось несколько неудачных попыток, прежде чем очередная увенчалась успехом, верно? И даже если они преуспели, им наверняка понадобилась вся сила воли вкупе с антиникотиновыми таблетками, пластырями и жвачкой? И все равно они мучились долгие дни, недели, месяцы или даже годы? И многие из них по-прежнему мечтают о сигаретке, а иногда и выпрашивают ее? Ручаюсь, вы вспомните и тех, кто признавался, что им нравится быть некурящими, но застолья и выходы в свет без сигарет утратили былую прелесть, и что при каждом телефонном звонке они машинально тянутся за пачкой сигарет, которой уже давно нет на привычном месте.

И вы действительно к этому стремитесь?

На минуту забудьте обо всех попытках больше никогда не курить. Попробуйте ответить на важный вопрос: чем курильщик отличается от некурящего человека?

Ответ очевиден: один курит, другой нет. Но не все так просто. Никто не заставляет вас курить. Значит, курильщики прикуривают очередную сигарету потому, что хотят этого? Тоже нет: вам известно, что бывают случаи, когда закуриваешь исключительно по привычке, а не по желанию. Большинство людей, выкуривающих пачку в день, охотно признаются, что удовольствие им доставляют лишь две из этих двадцати сигарет, а остальные выкуриваются по привычке. Но в таком случае нам хватило бы и умения ограничивать себя. Мы могли бы держать сигареты в запирающемся ящике стола, и это физическое препятствие на пути к перекуру заставляло бы нас останавливаться и задумываться, а не поддаваться первому порыву. Решив потянуться за ключом, мы спрашивали бы себя: доставит ли мне удовольствие эта сигарета? Или я хватаюсь за нее только по привычке? Если дело в привычке, значит, и незачем выкуривать очередную сигарету.

Благодаря этой маленькой хитрости те, кто раньше выкуривал по пачке в день, легко сводят ежедневное потребление до двух сигарет. Но если вы когда-нибудь прибегали к этой или какой-нибудь подобной уловке, вам известно, что она работает недолго — до тех пор, пока у вас хватает силы воли. Вам случалось просить помощи у детей, внуков и лучших друзей — взять сигареты с условием выдавать их вам по одной штучке? В таком случае вы

слишком хорошо знаете, на какие ухищрения готовы пуститься, чтобы заполучить обратно свои сигареты, когда вам снова захочется закурить, несмотря на прежние заявления о том, что ваши мольбы следует игнорировать. Какой бы сильной ни была решимость ваших помощников не отдавать вам заветную пачку, ничто не устоит перед паникой, изобретательностью и напором курильщика, дошедшего до стадии «сигарету мне СЕЙЧАС ЖЕ!»

Женщины известны материнским инстинктом, а также склонностью воспринимать все негативное, что происходит с ними, как возмездие. Тем не менее, все мы читали страшные истории о матерях, которые бросали детей на произвол судьбы ради собственных развлечений. Таких женщин мы презираем и высмеиваем за безответственность. Но если быть предельно честной с самой собой, неужели вы не вспомните ни единого случая, когда ускользали из дома на минутку, пока дети спят, чтобы быстренько сбежать на ближайшую заправку и купить сигарет? И никогда не оставляли двигатель включенным, чтобы заскочить в магазин на углу? Мне рассказывали о женщине из родильного отделения, которой так хотелось курить, что она в отчаянии пыталась уговорить уборщицу присмотреть за новорожденным младенцем, а тем временем сгонять за сигаретами. Занятая уборщица отказалась. Без уточнений ясно, что она из породы некурящих, т. е. тех, кто никогда не курил, в отличие от бывших курильщиков. Ее возражения: «Незачем вам курить, не выдумывайте», «Это вредно и для вас, и для малыша», «А как же вы обходились без курения четырнадцать часов, пока рожали?» — только усугубляли чувство вины молодой мамы. Но от своих намерений она не отказалась, хотя незадолго до того в средствах массовой информации мелькали сообщения об украденном из больницы младенце. Когда курильщица вернулась в палату, оказалось, что ребенок исчез; в панике она переполошила криком всю больницу. К счастью, ребенок был в надежных руках: другая уборщица унесла его в соседнюю палату, но только представьте себе, что пережила мать за те несколько минут, пока ситуация не прояснилась.

Этот пример я привел для иллюстрации воздействия и последствий промывания мозгов. Женщины нередко осуждают подруг за то, что те продолжают курить во время беременности, однако и сами не спешат отказываться от курения, когда в свою очередь ждут прибавления — по той же причине трудно поверить, что описанный выше инцидент мог случиться с ответственной матерью. Прежде чем осуждать ее, будьте откровенны с собой. Неужели вы никогда не бегали по всему району в поисках круглосуточного магазина только для того, чтобы купить сигареты? И никогда не паниковали, обнаружив, что у вас кончаются или, самое худшее, уже кончились сигареты? Ну конечно, бывало и такое.

Если вы способны в любую минуту бросить курить, в чем клянутся многие курильщики, зачем же вы тогда читаете эту книгу? По одной-единственной причине, и эта причина

СТРАХ.

Не волнуйтесь, других причин продолжать курить нет. В нашем примере женщина подвергла жизнь ребенка риску не ради сомнительного удовольствия вдыхать в легкие канцерогенный дым. Просто в отсутствие сигарет ею овладела паника.

Представьте себе сидящего на героине наркомана, у которого нет героина. Вообразите его панику, шок, боль и страх. А теперь вообразите облегчение, которое наркоман испытывает, наконец-то получив возможность ввести героин в безнадежно исколотую вену. Думаете, наркоманам нравится колоть себя иглками? Наркоманам, не употребляющим героин, не верится, что такое возможно. Некурящие сомневаются, что курильщикам действительно нравится вдыхать смертельно опасный для легких дым. Так думали и вы, пока не подсели на никотин. Из-за промывания мозгов я считал, что наркоманы колются, чтобы насладиться невыразимо приятными галлюцинациями. На самом деле они просто паникуют, испытывают чувство страха и неуверенности, когда действие наркотика заканчивается.

Согласно одному из самых распространенных заблуждений, относящихся к любой наркотической зависимости, наркоманы страдают абстинентным синдромом только когда пытаются избавиться от этой зависимости. В действительности симптомы возникают у них с того момента, как заканчивается действие первой дозы, и следующую дозу они употребляют по одной-единственной причине: чтобы избавиться от опустошенности и неуверенности, вызванных предыдущей дозой наркотика.

Людам, которые не страдают героиновой зависимостью, незнакома эта паника. Сказанное справедливо и для курения. Некурящие просто не в состоянии понять, как можно вообще захотеть вдыхать зловонный дым, а тем более тратить на курение целое состояние и создавать опасность для своего здоровья. А готовность рисковать жизнью собственного ребенка, лишь бы не ждать лишней минуты возможности закурить, не только возмущает

некурящих, но и вообще не поддается их пониманию. Как товарищ по несчастью, я не оправдываю поступок этой матери, но вместе с тем понимаю, что довело ее до такого состояния. Не слишком приятно жить, надев на голову полиэтиленовый пакет, даже если знаешь, что в любой момент можешь снять его. Но тем, кто вынужден придерживать этот пакет на чужой голове, пусть даже на голове близкого человека, подобные действия ненавистны, несмотря на уверенность, что таким образом близкому человеку оказана добрая услуга.

Задумаемся на минуту о последствиях описанной мной ситуации. Я просил вас ответить на вопрос, чем курильщик отличается от некурящего человека. Ясно, что один из них курит, другой нет. Поскольку это не только правильный, но и очевидный ответ, мы приближаемся к решению проблемы в обратном порядке, сами того не замечая. Иными словами, мы пытаемся разрешить проблему путем полного отказа от курения. На данном этапе такое решение может показаться вам логичным. Но я готов объяснить, почему оно не только лишено логики, но и чревато возникновением новых проблем.

На крыше вашего дома недостает одной черепицы. Каждый раз, когда идет дождь, на вашем дорогом ковре появляется мокрое пятно. Как вы устраняете эту проблему? Можно предпринять несколько действий. Можно убрать ковер, а на то место, куда с потолка капает вода, поставить ведро. Можно выбрать более радикальное решение и переселиться в другой дом. Но на саму проблему эти меры не повлияют. Разумнее и эффективнее было бы устранить причину проблемы, т. е. заменить черепицу.

Нам свойственно применять тот же подход к решению других жизненных сложностей. Иными словами, мы предпочитаем не докапываться до исходной причины проблемы. Когда у нашего автомобиля или велосипеда спускает шина, мы надеемся поправить положение, подкачав ее. Если через пару дней шина вновь спускает, а вы слишком ленивы, или оптимистичны, или, подобно мне, сочетаете в себе оба эти качества, то снова беретесь за насос, и так повторяется еще несколько раз. Но какими бы лентяями или оптимистами мы ни были, уже со второго раза мы понимаем, что шина проколота и что единственный выход — заклеить ее.

Подлинное различие между курильщиком и некурящим человеком заключается не в том, что один курит, а другой нет. Курение — лишь следствие проблемы. Надеяться бросить курить, отказавшись от сигарет, равноценно попыткам держать под местом протечки ведро, вместо того чтобы починить крышу, или каждые несколько дней подкачивать велосипедную шину, вместо того чтобы отремонтировать ее.

Курильщик отличается от некурящего тем, что у первого есть потребность курить, а у второго ее нет. Вот она, истинная проблема, аналог отсутствующей черепицы или прокола шины. Просто признайте этот неоспоримый факт: курить нас не принуждает никто, кроме нас самих. Даже когда окружающие изо всех сил стараются отучить нас от курения, мы находим способ противостоять им. Смиритесь также и с тем, что при попытках сократить ежедневное количество сигарет или сразу перестать курить единственная трудность заключается в том, что некая частица нашего мозга твердит: «А я хочу курить!» Если мозг молчит, отказ от курения дается нам легко. Наверное, вы не поверите, но любой курильщик, в том числе и вы, может бросить курить при соблюдении правильного подхода.

Итак, чтобы бросить курить, обратимся к причине проблемы: придется устранить потребность или желание курить, и не просто на несколько часов, дней, месяцев или лет, а навсегда. Даже специалисты не верят, что можно отказаться от курения, вообще не прибегая к помощи силы воли. Но только задумайтесь: если у вас нет потребности или желания затянуться очередной сигаретой, зачем вообще призывать на помощь силу воли, чтобы не курить?

Возможно, сейчас у вас мелькнула мысль: «Все это прекрасно, возразить мне нечего. Остается лишь смириться, потому что никто не заставляет меня курить, кроме меня самого — значит во мне есть некий изъян, из-за которого я порчу себе жизнь. Но разве может книга устранить этот изъян?»

Вот именно! Вы зрите в корень проблемы. В случае с черепицей и проколом шины мы ясно видим и причину проблемы, и ее решение. Если речь заходит о курении, мы отчетливо понимаем, что единственный путь — избавиться от желания курить раз и навсегда. Легко сказать, но как этого добиться?

Давайте посмотрим на проблему поглубже. Прежде чем избавиться от желания курить, нам надо понять, почему оно у нас возникает. В конце концов это желание не досталось нам от рождения. Род человеческий сотни тысяч лет обходился без курения. Никому и в голову не придет считать, что в преднамеренном вдыхании зловонного и канцерогенного дыма есть хоть что-то естественное. В сущности, ни у кого из нас не было тяги к курению, пока мы не попробовали первую сигарету. Если вы одна из тех несчастных, кто попался в никотиновую ловушку в раннем возрасте, а потому не помните времени, когда

не нуждались в курении, не волнуйтесь: если бы вы чувствовали, что вам чего-то недостает, вы бы это запомнили! Выше я уже приводил определение промывания мозгов:

«Это процесс, целью которого является радикальное изменение взглядов и убеждений человека».

С самого раннего возраста каждого из нас ежедневно заваливают так называемыми фактами. Что касается курения, то нам втолковывают, что никотин помогает расслабиться и сосредоточиться, избавляет от стресса и прогоняет скуку. Кроме того, нам объясняют, что это вредная, отвратительная привычка, которая легко укореняется, пагубно сказывается на нашем здоровье и кошельке, если мы по глупости слишком потакаем ей. Парадоксально, — громче всех о вреде курения заявляют люди, которые зачастую дымят не переставая, — наши родители. Мы верим им, но вопреки запугиваниям на эту удочку не клюем. Ведь нам известно, что мама тянется за пачкой сигарет всякий раз, когда нервничает, а папа без сигареты не в состоянии говорить по телефону. Словесные подтверждения мы слышим от них регулярно: «Скорее дай мне сигарету!», «Выйдем отсюда, мне надо покурить!» или в случае попытки бросить курить «За сигарету я готов убить!» Последний возглас обычно сопровождается вспышками раздражения и депрессией, свидетельствующими о никотиновом голодании.

Называть все это промыванием мозгов не вполне правильно, поскольку в юном возрасте наши представления и убеждения не столько менялись, сколько формировались. Разумеется, вся эта лавина информации, все «за» и «против», касающиеся курения, ничуть не задевали нас. В детстве мы верили обеим сторонам. А поскольку у нас не было ни потребности, ни желания курить и мы умели радоваться общению и справляться со стрессами без помощи сигарет, то находились в выгодном положении: курение ничего не давало нам, зато многое отнимало. В истории человечества не найдется ни одного курильщика — впрочем, как и алкоголика, и наркомана, — который заранее полагает, что приобретет зависимость. Если бы они предвидели такую возможность, вряд ли согласились бы на первую дозу. Только потому, что вкус первой сигареты кажется омерзительным, мы впадаем в заблуждение и верим, что в курение не втянемся никогда.

Промывание мозгов сказывается лишь после того, как мы попадем в никотиновую ловушку. Другими словами, прежде чем заглотать приманку, мы относимся к курению как к вредной, грязной, разорительной привычке. Первая сигарета не только подтверждает эти представления — она развенчивает миф о курении как о приятном времяпрепровождении. Несмотря на все это, в кратчайшие сроки курение начинает доставлять нам удовольствие, помогает расслабиться и придает уверенность. Скоро мы уже не расstaемcя с сигаретами и не можем обойтись без них. Какими бы темпами ни шел этот процесс, мы его не замечаем. Но отрицать, что наши представления изменились, невозможно. Для оптимиста бутылка наполовину наполнена. Для пессимиста — наполовину пуста. Кто прав?

БУТЫЛКА НАПОЛОВИНУ ПОЛНАЯ ИЛИ НАПОЛОВИНУ ПУСТАЯ?

Бутылка наполовину полная или наполовину пустая?

Если бутылка заполнена на 50% ее объема, и пессимист, и оптимист правы. У каждого из них свое представление об одном и том же факте. Каждый вправе иметь свое мнение, но в этой книге речь идет не о мнениях, а лишь о фактах. Если бутылка заполнена более или менее чем на 50% объема, и у оптимиста, и у пессимиста представление о действительности искажено. Отвечая на вопрос «Помог ли вам Аллен Карр?», некоторые бывшие курильщики, лечившиеся в моих клиниках, наверняка ответят: «Он промыл мне мозги — убедил, что больше мне вообще незачем курить».

Такой ответ приводит меня в ужас. Он подразумевает, что я пользуюсь той же тактикой, что и некоторые секты, цель которых — управлять мыслями сектантов, и что еще тревожнее, указывает на то, что будет проще простого совершить обратный процесс и убедить курильщика в необходимости снова начать курить.

В наших клиниках мы проводим сеансы гипнотерапии. После лечения пациенты уходят в твердой уверенности, что им больше не нужны сигареты. Но когда другие курильщики и некурящие пытаются выяснить у них, что же происходит на этих сеансах,

большинство пациентов не в состоянии объяснить и потому вынуждены прибегать к туманным ответам вроде «Не понимаю как, но этот метод действует».

Уверяю вас, мистика тут ни при чем. Подозревать ее вмешательство — значит отдаляться от истины. Вероятно, Али-Баба был вне себя от радости, когда слова «сезам, откройся!» привели его к сокровищам. Но стоит ли связываться с мистицизмом только для того, чтобы открыть дверь собственного дома? Не проще ли вставить в замок ключ, который принадлежит только вам? Меня интересуют лишь факты. Подчеркиваю: я не пользуюсь промыванием мозгов. Напротив, моя методика, которую я назвал «Легким способом», построена на контрдействии.

Специально для этой книги нам понадобится новое определение понятия промывания мозгов:

«Промывание мозгов — это процесс, направленный на эффективное убеждение человека в истинности конкретных фактов и представлений, которые в действительности являются ошибочными».

Суть контрдействия я изложил бы следующим образом:

«Методика, разработанная с целью устранения последствий промывания мозгов и позволяющая человеку увидеть истинное положение вещей».

Наверное, мысленно вы уже застонали: «О нет, ему осталось лишь добавить, что курение — грязная, отвратительная привычка, которая вредит моему здоровью и слишком дорого обходится мне!»

Поверьте, в «Легком способе» такая тактика не применяется. Вам уже известно, что курение вредит здоровью, и это знание тревожит вас. А что делают курильщики в состоянии стресса? Правильно, хватаются за сигарету.

Обществу в целом свойственно относиться к курильщикам как к простоватым и слабовольным париям. Большинство курильщиков воспринимают себя подобным образом. Действительно, несмотря на свою компетентность и способность разумно управлять повседневными делами, вы упустили из виду ту сферу жизни, к которой относится курение. И это еще одна составляющая промывания мозгов. На самом деле силы воли у вас столько же, а может, и больше, чем у любого другого человека, будь он курильщиком или некурящим. Но в настоящее время вы пользуетесь силой воли со знаком «минус».

Возможно, в некоторые мои слова трудно поверить. Вас наверняка подмывает выбросить эту книгу в мусорное ведро. Пожалуйста, не надо. На этих страницах вы не найдете страшных историй. Напротив, у меня есть для вас лишь хорошие новости. Однако наша ситуация относится к категории «яйцо или курица» (

— *Прим. пер.*). Главный фактор, мешающий курильщикам даже попытаться бросить курить, — страх. Он принимает разные формы. Это боязнь успеха, путь к которому лежит через период страданий и мук неизвестной продолжительности. Боязнь, что для достижения успеха не хватит силы воли. Боязнь фиаско. И как ни парадоксально, особенно сильна боязнь самого успеха: страх, что до конца жизни застолья и другие светские события утратят прежнюю прелесть. Ведь вы же видели, как мучаются ваши друзья, — кому охота так страдать? Это страх, что без сигареты вы не сможете подолгу болтать по телефону или преодолевать стрессы. Боязнь в случае удачи превратиться в бывшего курильщика, ныне нытика, который до конца своих дней плачется о том, что больше ему никогда не выкурить ни одной сигареты.

Не будем притворяться, что этих страхов не существует. Они реальны и сильны. Если вы когда-либо прибегали к волевому методу отказа от курения, который я пробовал много раз, вы помните, что при этом преобладает не ощущение «я бросаю курить», а ощущение «я бросаю жить», более того, «отказываюсь от механизма преодоления трудностей, от поддержки и опоры». Поэтому давайте признаем, что вы испытываете и это опасение, и множество других. А еще смирится с тем фактом, что для попытки остановиться нужна подлинная отвага. Но если вы пришли к этому пониманию, значит, одно из препятствий уже позади. Истина заключается в том, что все эти страхи — составные элементы промывания мозгов, следовательно, от них надо избавиться прежде, чем бросишь курить.

Все курильщики — натуры противоречивые. Курение для них — нечто вроде перетягивания каната. С одной стороны, страх: привычка губит меня, дорого обходится и подчиняет себе мою жизнь. С другой стороны, это мое удовольствие, мой спутник жизни, мой «костыль». Скажем честно, что удовольствие от курения невелико — вспомним женщину с ребенком. Может, дело в том, что без курения мы не умеем радоваться жизни или справляться с ее проблемами? На этой же стороне каната находится и страх. Курение, как и

любая наркотическая зависимость, — борьба с переменным успехом, в которой участвует страх: боязнь влияния наркотика на нас, боязнь перестать радоваться жизни или справляться с трудностями без наркотика. Напоминаю, что некурящим людям эти опасения неведомы.

Каверза никотиновой ловушки заключается еще и в том, что на одной стороне каната находится боязнь будущего: «Да, я могу заболеть раком легким, а могу и не заболеть, если повезет». Но как только вы решаете бросить курить, приходится лицом к лицу столкнуться с суровой действительностью, фобией поражения и страхом существования без курения. Для нас естественно оттягивать наступление рокового дня в надежде, что нам и впредь будет сопутствовать удача, или что автобус переедет нас раньше, чем разовьется болезнь, или что однажды утром мы проснемся и поймем: у нас пропало желание курить.

Возможно, вы, как и я, слышали о курильщиках, с которыми произошло подобное. Тридцать лет я молился, чтобы и мне так повезло. Зарубите себе на носу: опасность никотиновой ловушки в том, что она, подобно другим видам наркотической зависимости, специально предназначена для того, чтобы держать вас на крючке и тем сильнее вредить вашему здоровью и кошельку, чем крепче вы сидите на этом крючке. Да, есть небольшая группа курильщиков, которые в одно прекрасное утро просыпаются и понимают, что больше у них никогда не возникнет желания курить. Как правило, эти курильщики дошли до той стадии, когда они уже не в состоянии обманывать себя и уверять, что курение доставляет им удовольствие или служит «костылем». К сожалению, подавляющее большинство людей достигают этой стадии слишком поздно. Прошу, не допускайте, чтобы это случилось с вами. Всю свою жизнь мы, курильщики, обещаем себе завтра же расстаться с вредной привычкой. Мне повезло избавиться от нее вовремя. Могу лишь гадать, каким было бы самоуничтожение, если бы я опоздал. Если бы у меня обнаружили рак легких, уверен, все последствия промывания мозгов развеялись бы вмиг, а выводы были бы сделаны печальные:

«Идиот, кретин! Тебе повезло родиться крепким и здоровым. Каким же неблагодарным и тупым надо быть, чтобы всю жизнь травить собственные легкие этой дрянью? Как можно быть таким эгоистичным и черствым, как можно мучить близких людей? Ты считаешь себя разумным и интеллигентным человеком. Но каким же глупым и слабым надо быть, чтобы довести себя до такого состояния?!»

Наверное, вы по-прежнему уверены, что я взываю к вашему рассудку. Отнюдь: я просто пытаюсь представить себе, как думал бы в такой момент. Беда в том, что ни у одного курильщика подобные мысли не возникают, пока не станет слишком поздно. Я просто пытаюсь показать, насколько коварна никотиновая ловушка. Как я уже говорил, это напоминает спор о яйце и курице. Истина в том, что оба набора страхов — всего лишь элемент промывания мозгов, и как таковые они могут быть устранены еще до того, как вы дочитаете эту книгу. Так что приготовьтесь заранее. Смиритесь с тем, что временами у вас может возникать желание захлопнуть книгу или читать ее медленно, отвлекаясь на более насущные дела — домашнее хозяйство, кормление детей, строительство карьеры.

Все мы согласны с тем, что жизнь — игра. В стремлении радоваться жизни и справляться с ее трудностями сложно предугадать, какой поступок или поворот событий сыграет нам на руку или в конечном итоге нанесет ущерб. Сколько раз в жизни мы оказывались в ситуации, когда нам абсолютно нечего было терять, а вот приобрести мы могли очень многое — все зависит от принятого решения. Сейчас вы находитесь в том же завидном положении. Думаете, я преувеличиваю? Ничуть. Я хочу, чтобы вы пообещали мне, а главное — себе, что дочитаете эту книгу до конца.

Помните о том, что никотиновая ловушка построена с таким расчетом, чтобы удерживать вас всю жизнь. Не позволяйте ей одурачить себя. Если вы дочитаете книгу,

ВЫ АБСОЛЮТНО НИЧЕГО НЕ ПОТЕРЯЕТЕ!

Если хотите, можете продолжать курить. Вам даже станет легче. Вместо того чтобы чувствовать себя глупо и терзаться угрызениями совести, вы сможете сказать родным и друзьям: «Я сделала все, что могла. Прочитала книгу от корки до корки, но курить так и не бросила!» Вы сделали все, о чем я или любой другой мог попросить вас, и теперь с чистой совестью можете продолжать курить. Постарайтесь уяснить: вы абсолютно ничего не потеряли. Поэтому незачем хмуриться, продолжая чтение. Обещаю, впереди вас ждут только хорошие новости. Вам незачем останавливаться или пропускать абзацы и страницы. Наоборот. Этот совет может показаться глупым, но если вы еще не решили, что уже

выкурили свою последнюю сигарету, книга поможет вам отказаться от попыток бросить курить прежде, чем вы дочитаете ее. Однако не стоит пользоваться этим предложением, чтобы прочитывать по строчке в день. Если вы уже выкурили последнюю, как вы надеетесь, сигарету в своей жизни, прочтите книгу как можно быстрее.

Когда я веду речь о курении сигарет, а я делаю это на протяжении всей книги, то подразумеваю любую форму курения, в том числе курение трубок, сигар, самокруток — по сути дела, любое употребление никотина, в том числе в виде нюхательного, жевательного табака, пластырей или спрея для носа.

Но если вы абсолютно ничего не потеряете, то это еще не означает, что вы ничего не приобретете, пользуясь «Легким способом». Его достоинства не сводятся к тому, что в ваших карманах сохранится больше наличных и пахнуть от вас будет приятнее. Люди, которым «Легкий способ» уже вернул свободу, присылают мне такие слова благодарности: «Спасибо за то, что подарили мне жизнь». Или: «Моя жизнь началась, когда я бросил курить».

Я получаю письма от заядлых курильщиков с огромным стажем, каким когда-то был я сам, от мужчин и женщин, от молодежи. Будучи рабами никотина, мы не можем не думать о том, как сильно рискуем. Несомненно, как и вы, я предпринял столько неудачных попыток расстаться с сигаретами, что даже не надеялся когда-нибудь бросить курить — пока это, наконец, не произошло. Я ждал, смирившись с мыслью, что курение рано или поздно убьет меня. Удивительно, но мысли о смерти меня почти не беспокоили. Я пал так низко, что смерть перестала пугать меня. Разумеется, мне и в голову не приходило — как, вероятно, не приходит и вам, — что именно курение довело меня до такого состояния. Да, я понимал, что курение вызывает одышку, но приписывал вялость и постоянное чувство усталости возрасту и переутомлению. До меня не доходило, что это последствия психологического давления. Наоборот, я искренне верил, что курение придает мне смелость и уверенность в себе. Ведь каждому известно, что пить капучино в кафе и при этом не курить — все равно, что выйти на улицу голышом, а попытки разговорить собеседника на вечеринке без сигарет вызывают еще более неуютные ощущения. Я считал, что без курения никогда не сумею как следует сосредоточиться. Как сбежать от безумствующей толпы, если не можешь позволить себе перекур? Пачка сигарет была не только моей лучшей подругой, но и источником силы. Без нее я превращался в медузу, терял всякую способность и желание радоваться жизни.

Когда же этот туман перед глазами развеивается, мы будто пробуждаемся от страшного сна. Я вырвался из черно-белого мира страхов и депрессии в солнечный, многоцветный мир энергии, уверенности и оптимизма. Почти за треть столетия я совсем забыл, каково это — ощущать себя живым. Подобно большинству курильщиков, я пристрастился к курению, когда мне не было и двадцати лет, а когда почувствовал, что жизнь перестала радовать меня, приписал это обстоятельство возрасту и обязательствам зрелой жизни. Отказавшись от давней привычки, я надеялся стать более здоровым и состоявшимся в жизни и верил, что эти преимущества окажутся наиболее ценными. Но их превзошли другие, в частности:

- Презрение к себе сменилось самоуважением.
- Место неуверенности заняла безусловная уверенность в себе.
- Исчезла разрастающаяся черная тень, которая, несмотря на все старания вытеснить ее, не дает покоя любому человеку, страдающему зависимостью, с момента принятия второй дозы. С этой минуты мы осознанно или подсознательно обманываем себя всю оставшуюся жизнь. Сначала мы уверяем себя, что никакой зависимости у нас нет. А когда мы осознаем, что попались на крючок, даем себе обещание сорваться с него, но... не сегодня, а завтра. Завтра, но не раньше. Чуть позже я объясню, почему это «завтра» никогда не наступает.
- Пришел конец рабству. Мы так поглощены противоборством с обществом (в том числе и с самим собой), принуждающим нас бросить курить, что даже не замечаем, получаем ли удовольствие от курения. В сущности, мы принимаем происходящее как нечто само собой разумеющееся. Вот почему мы считаем, что большую часть сигарет выкуриваем просто по привычке. Многие курильщики скажут, что их любимая сигарета та, которую они выкуривают после еды. Задумаемся над этим утверждением. Чем одна сигарета может отличаться от других сигарет из той же пачки? Ничем. Она не отличается от них своим содержимым. Дело не в том, что курильщик наслаждается сигаретой после еды, а в том, что остальные приятные события теряют свою прелесть, если не сопровождаются курением. В жизни некурящих людей ничего подобного нет. Да и удовольствие ли это? В тех, к сожалению, пока еще редких случаях, когда мы лицом к лицу сталкиваемся с информацией о последствиях курения, мы сожалеем, что вообще обзавелись этой привычкой. Сигареты становятся ценностью только тогда, когда нам запрещают курить. Можно ли представить себе другое времяпрепровождение, кроме наркотической зависи-

мости, которое оказывало бы такое же влияние на человека? Чтобы к нему тянуло, только когда это под запретом, а когда запретов нет, сама мысль о подобном времяпрепровождении вызывала бы огорчение?

Однако сумма плюсов, которые дает жизнь без курения, гораздо больше ее отдельных составляющих. До того как я бросил курить, каждое утро я просыпался вялым и разбитым, и это после десятичасового сна. Мне приходилось буквально вытаскивать себя из постели навстречу испытаниям и невзгодам нового дня. Теперь, когда мне уже за семьдесят, я просыпаюсь отдохнувшим и бодрым, с радостью думая о том, что меня ждет. Вот что имеют в виду люди, когда пишут:

«Моя жизнь началась, когда я бросил курить».

На редкость вдохновляющее письмо прислала мне молодая женщина Дебби Секьюла:

«Я подсмеивалась над собой: надо же, до чего докатилась — взялась за книгу, чтобы бросить курить. Книга казалась мне нелогичной и жалкой. Немыслимо, чтобы научно разработанные методы отказа от курения не подействовали, а книга помогла».

Как и во многих других сферах жизни, в попытке бросить курить мы часто обращаемся к так называемым авторитетам, таким образом, мы заверяем самих себя, что ради достижения цели сделали все возможное. Но в сфере никотиновой зависимости все, что нам известно об этой ловушке и способах бегства из нее, обычно противоречит действительности.

Как ни странно, эта книга изменит ваши представления о сигаретах, и не только на время чтения, но и на всю оставшуюся жизнь. Больше всего меня радует одно обстоятельство: простые сведения становятся для нас интеллектуальными инструментами, необходимыми для понимания того, как выбраться из ловушки. Знание — сила, без него мы теряемся, с ним чувствуем себя победителями. Все это Дебби выразила своими словами:

«И вдруг я поймала себя на том, что постоянно улыбаюсь и не могу согнать улыбку с лица. Перевернув в воскресенье днем последнюю страницу вашей книги, я поняла, что больше никогда не стану курить. Я поняла, что исцелилась раз и навсегда».

Ощущение было изумительным. Не могу в точности описать его, но уверена, вы поймете, о чем я...

Я не курю уже вторую неделю. Я весела и счастлива, как в тот момент, когда дочитала вашу книгу, если не больше. Мне открылся целый мир запахов, вкусов, энергии. Мне так хорошо, что в это трудно поверить!

В настоящее время моя жизнь — одно большое чудо. Все кажется новым и удивительным. Вы открыли передо мной эту дверь, и я не знаю, как благодарить вас.

Вы пишете об откровении, которое может произойти в любое время за три ближайших недели. На меня оно снизошло за считанные секунды! Больше я даже не вспоминаю о курении.

В заключение скажу еще раз: спасибо вам.

Надеюсь, когда-нибудь мне представится возможность поблагодарить вас лично, а пока — ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ НАУЧИЛИ МЕНЯ ЖИТЬ!

С наилучшими пожеланиями вам и всем вашим, несомненно, любящим близким

Дебби Секьюла».

Я потерял счет благодарственным письмам, которые получил за много лет. Наверное, вы помните рассказ о том, как я сам бросил курить:

«Когда чудо происходит, оно похоже на пробуждение от страшного сна».

И Дебби пишет: «В настоящее время моя жизнь — одно большое чудо». В письмах часто повторяется еще одно выражение — как по волшебству. Рассмотрим повнимательнее этих близнецов —

Чудо или волшебство?

В действительности ни то ни другое — просто так нам кажется. И это впечатление сохраняется более двадцати лет. Почти треть столетия я курил одну сигарету за другой. Вовсе не потому, что мне очень нравилось курить — просто я не мог обходиться без никотина. Я предпринял бесчисленное множество попыток бросить курение, однажды продержался без сигарет полгода. Но некурящим я себя никогда не чувствовал. Я верил, что существуют разные категории курильщиков, как верите, несомненно, и вы. Есть, к примеру, «социальные курильщики» — люди, которые курят за компанию. Достаточно только взглянуть на них, чтобы убедиться: курение им не по душе. Им совсем не нравится быть настоящими курильщиками. Они просто хотят ощущать себя частью общества и потому курят лишь вместе со всеми. Эти люди всегда выглядят так, будто им неуютно, никогда не затягиваются, постоянно забывают стряхнуть пепел и, как правило, курят только то, что стрельнули.

Существует и другая категория, которой завидует каждый заядлый курильщик, те, кто курит время от времени, явно наслаждаясь каждой сигаретой, глубоко затягиваясь, но не кашляя, — они держатся наигранно и вместе с тем раскованно. Невероятно, но им, похоже, хватает пяти сигарет в день. Преобладающая группа, о которой я уже говорил, — курильщики по привычке. Таким людям истинное удовольствие доставляют лишь две из двадцати ежедневно выкуриваемых сигарет. Курение явно не радует их, просто оно вошло в привычку. Однако они утверждают, что легко откажутся от сигарет, если курение начнет вредить здоровью. Далее идет моя категория — настоящие курильщики. В глубине души они знают, что полностью зависят от никотина и без сигареты не в состоянии радоваться жизни, сосредоточиваться на чем-либо или преодолевать стрессы. Термин «никотиноголик» еще не прижился. Но как многие алкоголики убеждены, что химические процессы у них в организме происходят иначе, чем у остальных людей, так и я верил, что курильщиков вроде меня отличают от прочих курильщиков особенные химические реакции организма. Кроме того, я твердо знал: даже если я соберусь с духом и покончу с вредной привычкой, сколько бы я ни продержался, все равно навсегда останусь курильщиком, которому запрещено курить.

А потом вдруг с моих глаз словно спала плотная пелена: я смог взглянуть на курение как таковое, а не через призму последствий промывания мозгов. Еще не успев потушить последнюю сигарету, я понял, что уже стал некурящим. Я осознал, что больше никогда, ни единого раза не почувствую потребности или желания закурить. Но я не понимал, почему это произошло так просто. Почему я не испытывал страшных мук абстинентного синдрома, которыми сопровождались мои предыдущие попытки бросить курить? Мало того, что симптомы отсутствовали, сам процесс отказа от курения мне по-настоящему нравился.

На этом этапе вы наверняка захотите получить ответ на несколько вопросов. Несомненно, первый из них будет сформулирован так: «Объясните, что произошло с вами и каким образом вы хотите добиться, чтобы то же самое случилось со мной».

Как я могу добиться, чтобы и с вами случилось то же самое? Никак. Вы сами достигнете этого. Все, что от вас требуется, — дочитать эту книгу, не давая воли предубеждению. Это не значит, что вы должны покорно глотать каждое мое слово. Наоборот, важно сомневаться во всем, что я объясняю, а также оспаривать все, во что верит общество, которое промыло вам мозги. Бросив вызов своим представлениям о курении, а также выработанным у вас рефлексом на сигареты, вы сможете сделать осознанный выбор, который будет предложен вам далее.

Различные «почему?» уже теснятся в вашей голове и будут возникать вновь по мере чтения этой книги. Вы наверняка подумаете о том, что тоже без труда бросили бы курить, если бы пали так же низко, как я. Но вспомните: меня это падение не останавливало. Я ждал смерти и все-таки не мог бросить курить. Вы, вероятно, знаете людей, умерших молодыми от болезней, вызванных курением, — ухудшение состояния здоровья их не остановило. И вас не остановило бы, окажись вы на их месте. Навещая больных и умирающих родных и друзей, мы испытываем гнетущие чувства, но по привычке еще чаще хватаемся за сигареты, несмотря на стыд и угрызения совести. Достаточно посмотреть на толпу курильщиков перед входом в больницу, чтобы убедиться в моей правоте.

Наверное, читая о различных категориях курильщиков, вы поймали себя на мысли о том, что относитесь к той группе, на которую «Легкий способ» не действует. Я тоже размышлял об этом, пока не понял, как устроена никотиновая ловушка. На минуту вообразите себе, что курение — это тюрьма, в которую вы заточили себя сами. Для каждого ключа нужен замок. «Легкий способ» — это ключ, позволяющий любому курильщику выбраться из никотиновой ловушки. Существуют разные категории курильщиков, но поскольку даже однояйцовые близнецы чем-нибудь да отличаются друг от друга, каждый курильщик тоже уникален.

Надеюсь, вам уже известна моя репутация и вы читаете эту книгу по рекомендации человека, совершившего «побег». Может быть, вы даже успели прочесть одну или несколько моих предыдущих книг или посетили клинику. В таком случае вы слышали о курильщиках, которые опробовали «Легкий способ», но ничего не добились. Почему?

Дело в том, что я могу лишь дать ключ, но не вправе принудить воспользоваться им — нельзя же заставить вас сесть в автобус, если вы этого не хотите! Вот теперь вы, наверное, встревожились: а если некая частица вашего мозга воспротивится тому, чтобы воспользоваться этим ключом? Ведь даже если вы искренне ненавидите курение и не можете отыскать в нем ни единого плюса, признайтесь, что только вы сами — и никто другой — прикуриваете очередную сигарету. Понимаете вы это или нет, но что-то в вашей голове заставляет вас поступать наперекор доводам рассудка, в противном случае вы бы уже давно не курили. Но не стоит волноваться. «Легкий способ» развеет сомнения. Помните, что вам абсолютно нечего терять. Сначала дочитайте книгу, а потом решайте, хотите вы бросить курить или нет. К концу книги вы станете свободной, как Дебби.

Сейчас ваши представления о курении размыты — такой иногда бывает трехмерная графика, и они останутся таковыми, пока вы не научитесь применять к ним верный подход. Но едва вы посмотрите на ситуацию с заново выбранной точки зрения, изображение станет четким.

Я привел в этой книге выдержки из письма Дебби в силу ряда причин. Обратимся к письму еще раз:

«Я подсмеивалась над собой: надо же, до чего докатилась — взялась за книгу, чтобы бросить курить. Книга казалась мне нелогичной и жалкой. Немыслимо, чтобы научно разработанные методы отказа от курения не подействовали, а книга помогла».

Очевидно, Дебби весьма скептически восприняла «Легкий способ» — такого отношения поначалу придерживаются все курильщики. Тем не менее Дебби дочитала книгу и успешно бросила курить. Она прекрасно разобралась во всех «почему?». Но вы, наверное, спросите, долго ли она сумела продержаться без сигарет. Ведь к моменту написания письма она не курила всего одну неделю, а опыт подсказывает, что такого срока явно недостаточно, чтобы заявлять о победе.

Вот вам еще один пример выработанного у нас нелепого условного рефлекса. «Эксперты» из ASH (Action on Smoking and Health — национальная благотворительная организация, борющаяся за права некурящих и против курения) считают признаком успеха целый год, проведенный без единой сигареты. Такой подход кажется вам научным? А почему год? По каким критериям выбран именно такой срок? Будь выбор правильным, никто в мире не начал бы курить вновь, продержавшись год без сигарет!

Однако известны бесчисленные примеры, когда курильщики возвращались к вредной привычке после нескольких лет воздержания. В наши клиники часто обращаются люди, которые не курили несколько лет исключительно благодаря/силе воле. Почему же им все-таки потребовалась медицинская помощь?

Суть в том, что они по-прежнему чувствовали себя неуверенно и были вынуждены бороться с искушением, призывая на помощь силу воли. В клиниках мы устраняем необходимость «бороться с искушением». Одна из причин, почему мне не нравится, когда меня называют «гуру», проста: такое обращение подразумевает, что «Легкий способ» построен на мистическом или духовном фундаменте. Да, он порой кажется чудом или волшебством, но в его основу заложены научный подход, здравый смысл и факты. Я понял, что свободен, еще до того, как потушил последнюю сигарету. То же самое случилось и с Дебби. И ей не пришлось ждать до конца второй недели:

«Откровенно говоря, я не успела дойти и до середины книги, когда мои сомнения улетучились. И вдруг я поймала себя на том, что постоянно улыбаюсь и не могу согнать улыбку с лица. Перевернув в воскресенье днем последнюю страницу вашей книги, я поняла, что больше никогда не стану курить. Я поняла, что исцелилась раз и навсегда».

Подобные случаи для наших клиник не редкость. В разгар сеансов терапии пациент может вдруг заявить что-нибудь вроде:

«Можете не продолжать. Я понял, что больше никогда не буду курить».

И мы убеждаемся, что пациент действительно прошел курс лечения. Из писем я узнал, что многие курильщики отказались от давней привычки, прежде чем дочитали книгу до конца. Будем надеяться, что то же самое произойдет и с вами. Но дочитать книгу следует обязательно. Мало достичь состояния эйфории, подобное пережитому Дебби. Надо еще убедиться, что оно сохранится надолго и у вас никогда не возникнет желания курить.

Мы подошли вплотную к вопросу, который я терпеть не могу, тем не менее, вынужден затронуть его. Вероятно, вы уже слышали о курильщиках, успешно применявших «Легкий способ» несколько недель или даже лет, а затем вновь попавшихся в никотиновую ловушку. Чувство эйфории куда-то улетучилось. Увы, такое бывает. Если бы, к примеру, Дебби вновь начала курить через три месяца после того как бросила, врач («эксперт») понимающе покивал бы головой и наставительно сказал:

«Вот видите! На самом деле она не исцелилась. Нельзя считать курильщика исцелившимся, пока он не продержался без курения по меньшей мере год!»

Однако «эксперт» пренебрегает тем фактом, что на том же самом основании нельзя считать исцелившимися курильщиков, которые воздерживались от курения целый год. Критерий успеха, которым пользуется «эксперт», не учитывает психического состояния бывшего курильщика на каждом этапе периода воздержания, будто оно не имеет значения. По этой же причине «экспертами» я называю людей, которые претендуют на звание суперспециалистов, но таковыми не являются.

«Брошу курить!» — одно из самых популярных новогодних решений. Мне известны несколько случаев, когда курильщики, ухитрившись продержаться без сигарет целый год, ликовали: «Ура! Получилось!» И уверовав, что им уже ничего не грозит, праздновали победу всего одной сигареткой. Не успев опомниться, они вновь попадались в ту же ловушку. Возможно, такое происходило и с вами. В некоторых случаях справедливо будет указать, что курильщики потерпели фиаско именно потому, что воздерживались от курения год и бросали курить на год. Все тот же врач наверняка пренебрежет фактом, что шансы на успех «волевого» метода не превышают 10%. В наших клиниках пациентам возвращают деньги, если без сигарет им не удалось продержаться хотя бы три месяца. Интересно, что процент подобных случаев одинаков, но в силу прямо противоположных причин: во всем мире менее 10% наших пациентов считают необходимым потребовать возврата денег и более 80% обращаются к нам по рекомендациям.

Возможно, вам трудно поверить в эти цифры. Нас нередко критикуют за приведение такой статистики, тем не менее, она достоверна. Не забывайте, что в отличие от антитабачных организаций ASH или QUIT у нас нет многочисленных спонсоров и мы не относимся к числу благотворительных фондов. Нет в моем распоряжении и капиталов международных фармацевтических концернов, которые каждые несколько лет проводят массовые телекампании, рекламируя новейшие таблетки или пластыри. К концу книги вы поймете, что эти продукты — всего лишь рекламный трюк.

Я являюсь частным лицом и ничего не рекламирую. Но первая же моя книга «Легкий способ бросить курить» ежегодно входит в список бестселлеров с момента издания в 1985 году. В настоящее время книга опубликована на двадцати языках, в Германии она заняла первое место в списке бестселлеров, в Голландии — второе. Более сорока наших клиник расположено на всех материках, кроме Антарктиды. Кто может работать у нас? Все терапевты, применяющие нашу методику, — бывшие курильщики, которые когда-то сами бросили курить благодаря «Легкому способу» и признали его уникальную эффективность. Отметим, что Дебби живет на другом краю света, но прочитала книгу потому, что ей и ее другу известна моя репутация — точно так же, как и вам, если вы сейчас читаете эти строки. Почему во всем мире Аллен Карр ассоциируется с отказом от курения так же прочно, как Тайгер Вудс — с гольфом?

По одной единственной причине: «Легкий способ» действует.

Но я отвлекся. И, наверное, отвлек вас от более насущного вопроса, которым вы задаетесь в этот момент. Если в вопросах отказа от курения нельзя полагаться на мнение «экспертов»,

Как узнать, что уже исцелился?

До открытия «Легкого способа» я твердо верил, что дать точный ответ на этот вопрос невозможно. Такую убежденность навязали мне «эксперты». Рассмотрим типичную попытку бросить курить волевым методом.

Волевым я называю любой метод, отличающийся от «Легкого способа». К этой категории относится средство Zyban, или НЗТ (никотинзаменяющая терапия, например, никотиновые пластыри, жвачка, спрей для носа). Как правило, к этим средствам прибегают с тоской и чувством обреченности, но при этом надеются добиться цели, если удастся преодолеть абстинентный синдром. Но сколько понадобится ждать? Кто знает? Мы уже выяснили, что даже воздержание продолжительностью в год еще не гарантирует результат.

Ситуация складывается бедственная и пугающая: мы оказываемся в нелепом положении, потому что не знаем, чего ждать. В таких случаях «эксперты» отделяются общими фразами вроде «Помните, чем дольше вы сможете терпеть лишения, тем больше у вас шансов на успех».

Принято считать, что от таких слов ваша сила воли крепнет и вы продолжаете держаться из последних сил. Парадокс в том, что этот совет действует. И выглядит вполне здравым и позитивным, если не подвергать его анализу.

На самом деле приведенные выше слова означают: если я выживу без сигарет десять лет, мои шансы навсегда бросить курить будут выше, чем если бы я продержался всего час. Блеск! Сам бы я никогда до этого не додумался. Но, следуя этому совету на практике, мы только продлеваем мучения. Вот что я имею в виду, когда говорю о применении силы воли со знаком «минус». Чем дольше крепишься, тем дольше мучаешься. Рассмотрим другой случай: ребенок хочет игрушку, а вы отнимаете ее. Что дальше? Ребенок, не прибегающий к волевым методам, быстро выйдет из состояния конфликта, который будет исчерпан сам собой. А маленький обладатель сильной воли начнет настаивать на своем, и продолжит настаивать вплоть до повзросления, и будет затягивать инцидент и вспоминать о нем тогда, когда разум затуманится под влиянием алкоголя. Так бывший курильщик, а ныне нытик, продержавшийся без курения лет двадцать, стонет от отсутствия никотина во хмелю или в стрессовой ситуации.

Вот какой была моя последняя попытка бросить курить волевым методом. Целых шесть месяцев я не брал в рот ни сигарет, ни сигар. Люди, которые успешно отказались от вредной привычки таким способом, убедили меня, что трудно вначале, а потом, если выдержишь, станет легче и муки абстиненции постепенно сойдут на нет. Но никаких особых мук поначалу я не испытывал. Вероятно, это произошло потому, что я знал: если я не брошу курить, я долго не проживу, и это подхлестывало мою решимость. Беда была в другом: как вы, вероятно, уже знаете по собственному опыту, муки и желания не утихали, а усиливались. За полгода у меня вконец развинтились нервы, я был не в состоянии справиться ни с одной задачей, для которой требовалось задействовать серое вещество. И я сдался. Я рыдал как ребенок — отчасти потому, что происходящее выглядело униженно, а еще потому, что я не сумел достичь поставленной цели и понял — свободы мне не видать никогда. Но главная причина моих слез — уверенность в том, что я все равно сорвался бы, даже если продержался бы еще день, неделю или месяц. И я презирал себя за слабоволие. Уверен, все описанное выше вам знакомо.

Но теперь, когда я разбираюсь в вопросах курения (как, вероятно, разбираетесь и вы), мне ясно: сколько бы я ни продержался, у меня не прибавилось бы шансов на победу. С таким же успехом я мог бы пытаться на лыжах взойти на Эльбрус. Силой воли я лишь продлил свои страдания. Поскольку в тот момент, когда я тушил сигарету, которой предстояло стать последней, я не верил, что смогу радоваться жизни, сосредоточиваться на делах, преодолевать стрессы без курения, страдания не приносили мне облегчения — наоборот, они усугубляли мое состояние. Во время неудачной попытки я этого не понимал, просто воспользовался рациональным решением, выбранным на основании информации и убеждений, которыми я располагал. И я пришел к выводу: «Если жизнь без никотина так тяжела, я выбираю более короткую, но легкую жизнь курильщика». (Если и вы думаете так же, имейте в виду, что жизнь курильщика действительно короче, но ни в коем случае не легче жизни некурящего человека. Об этом мы подробно поговорим далее.)

Напоминаю, что все это я вынес лишь потому, что попал в никотиновую ловушку, а не потому, что пытался выбраться из нее. Некурящим людям подобные пытки неведомы. Обещаю вам: скоро и вы познаете радость, когда дочитаете эту книгу и последуете моим советам.

Наверное, вы уже ломаете голову над тем, каким образом курильщики вообще могут бросить курить волевым методом. Я мог бы объяснить, но гораздо полезнее потратить мое и ваше время на поиски легких и приятных способов бегства из никотиновой ловушки. Тем не менее кому-то помогает и сила воли. Ясно, что им остается лишь гадать, сколько они сумеют продержаться, а большинство прежних активных курильщиков продолжают выкуривать по сигарете в день, словно завязавшие алкоголики, по выражению одного из моих коллег. Но в волевом методе есть и другой серьезный изъян: из-за него мы твердо усваиваем, что свободы нам не достичь.

Важно как можно тщательнее обдумать следующий вопрос: когда вы сможете понять, что исцелились? Когда найдете ответ, который сочтете верным, сравните его с типичными ответами пациентов наших клиник:

«Когда смогу целый день (неделю и т.д.) обходиться без курения.»

Запомним слова из письма Дебби: «Любая другая попытка в прошлом заканчивалась неудачей уже через несколько часов». Вот наглядная иллюстрация к рассказу о страхе, который вызывает курение. Порой встречаются курильщики с большим стажем, заявляющие: курение им так нравится, что у них никогда не возникало желания бросить это занятие. Раньше я им верил. Но на самом деле им страшно даже предпринимать попытки. Вот еще одна истина: какими бы честными курильщики ни были в других вопросах, когда речь заходит о курении, все они лгут даже самим себе — они вынуждены лгать! К сожалению, если раньше курильщику не удавалось воздерживаться от курения хотя бы один день, то это еще не гарантия, что он избавится от привычки, наконец сумев продержаться этот день.

«Когда я не буду курить целый год...»

Распространенное убеждение, о котором мы уже говорили. Но попробуйте представить себе, какой ужас внушает подобное заявление курильщикам из упомянутой выше группы. Неудивительно, что они предпочитают оттягивать роковой день.

«Когда смогу пойти на вечеринку и повеселиться...»

Вот это звучит правдоподобнее, но как узнать, что действительно повеселился?

«Когда буду чувствовать себя некурящим...»

Раньше я верил, что курильщики чувствуют себя иначе, чем некурящие. Дело в том, что некурящие люди не ощущают себя некурящими, точно так же, как наркоманы, не имеющие героиновой зависимости, не чувствуют себя наркоманами, попавшими в героиновую зависимость. Курильщик просто считает, что без сигарет он не в состоянии радоваться жизни и справляться с трудностями. Неприятное ощущение; каждый порадуется, избавившись от него.

«Когда я смогу сосредоточиваться на чем-либо без сигареты...»

Этого заблуждения придерживался и я. Если вы убеждены, что сигареты помогают вам сосредоточиться, сколько бы вы ни обходились без них, любую ситуацию психического торможения, какие подчас случаются в жизни каждого человека, вы припишете отсутствию сигарет и таким образом убедите себя, что не можете сосредоточиться.

«Не знаю...»

Не обнадеживает, но по крайней мере звучит честно. Люди, дающие такой ответ, уже поняли, что предыдущие пять неточны.

«Никогда!»

И я когда-то так считал. Хорошо, что я ошибался.

«Когда я перестану думать о курении...»

И снова процитирую Дебби: «Больше я даже не вспоминаю о курении».

Эти слова часто повторяются в письмах наших пациентов — может, суть именно в них? И это и есть ключ к «Легкому способу»? Ведь нельзя отрицать, что переход в категорию некурящих доставил Дебби понятную радость:

«Ваша книга и шанс, который она мне дала, — самое лучшее решение, какое я когда-либо принимала... я поймала себя на том, что постоянно улыбаюсь и не могу согнать улыбку с лица!.. Я весела и счастлива, как в тот момент, когда дочитала вашу книгу! Мне открылся целый мир запахов, вкусов, энергии... Мне так хорошо, что в это трудно поверить. Я буквально сияю! В настоящее время моя жизнь — одно большое чудо... Все кажется новым и удивительным... Я в восторге! Видите, как я счастлива... Ощущение было изумительным! Не могу в точности описать его, но уверена, вы поймете, о чем я. Вы открыли передо мной эту дверь, и я не знаю, как благодарить вас! Вы так кардинально изменили мою жизнь! Я даже не могу выразить словами все свои чувства к вам и вашему методу».

Да, Дебби, даже по прошествии восемнадцати лет свободы я прекрасно помню эти ощущения. Думаю, вы согласитесь со мной, что ей удалось и в точности передать свои чувства, и выразить благодарность.

Меня часто спрашивают: «Как действует "Легкий способ"?»

Я: Курильщики приходят в наши клиники на различных стадиях развития паники, убежденные в том, что им предстоит неопределенный период страданий и что даже при самом благоприятном исходе пребывание в обществе навсегда утратит для них былую прелесть, а справляться со стрессами станет гораздо труднее. Через четыре часа более 90% курильщиков уже уходят от нас счастливыми некурящими.

Вы: Господи, что же вы такое говорите им?

Я: А у вас найдется четыре часа, чтобы выслушать меня?

Мои собеседники обычно считают, что я уклоняюсь от разговора, и вы, наверное, пришли к тому же выводу. Уверю вас, это не так. Ясно, что Дебби не пожалела времени на письмо. Она недвусмысленно передала свое чувство эйфории и не поскупилась на похвалы в мой адрес: «Вы открыли передо мной эту дверь...»

Но эйфорию она испытала лишь после того, как вошла в эту дверь. Не считая единственного намека, она не объяснила, как «Легкий способ» помогает бросить курить людям, которые раньше не могли продержаться без сигареты и нескольких часов. Да, она перечисляет полученные преимущества, но суть не в этом. Она знала об этих преимуществах и прежде, до чтения книги. Всем курильщикам известно, сколько плюсов есть у отказа от вредной привычки. Иначе зачем от нее отказываться? И так, где намек? В словах «больше я даже не вспоминаю о курении»?

Нет, это просто еще один совет от «экспертов» — из числа тех рекомендаций, которые превращают волевой метод в страшный сон. Он звучит вполне логично.

Эксперт: Попробуйте мысленно абстрагироваться. Избегайте ситуаций, напоминающих вам о курении.

Вы: Блеск! Как я сама не догадалась? А теперь задумаемся...

Вы: Да, мой партнер курит, но с ним можно расстаться. А курящих друзей я буду просто бойкотировать. В конце концов, скоро у меня появятся новые. Впрочем, минуточку: в ресторанах, пабах и клубах, где можно обзавестись новыми друзьями, люди тоже курят. Ладно, буду избегать и их. Придется общаться с людьми только там, где нет ни одного курящего. Стойте, так я никогда не смогу бывать на людях, а тем более общаться, ведь сигареты продают на каждом углу! И потом, как же моя работа? Ведь и на работе люди курят. Придется отказаться от этой затеи.

Эксперт: Ну что вы, просто вы заходите слишком далеко и утрируете. Курильщикам вам понадобится избегать только до тех пор, пока вы не добьетесь успеха.

Вы: А сколько времени для этого понадобится?

Тут-то и возникает нестыковка: «эксперт» утверждает, что нужен как минимум год.

Вы: Ну спасибо! И что же мне делать все это время? Сидеть взаперти и медитировать?

Неудивительно, что лишь некоторым курильщикам удается бросить курить при помощи волевых методов.

Вам когда-нибудь случалось мучиться бессонницей из-за проблемы, которая не дает вам покоя? И даже подсчет овец не отвлекает от нее? И несмотря на все попытки отвлечься, мысли движутся по одному замкнутому кругу, вращаются вокруг все той же болевой точки? И вы наверняка убеждались, что недосып превращался в дополнительную проблему, и чем больше вы тревожились, тем сильнее убеждались, что вам не уснуть? Ручаюсь, в глубокий и мирный сон вы погружались за пять минут до звонка будильника.

Курение преследует нас всю жизнь. Когда Дебби писала мне письмо, она не переставала думать о курении. Все ее письмо посвящено исключительно курению. Я тоже думаю о курении большую часть жизни. Первые часы, дни, недели и даже месяцы курильщики, которые пытаются отказаться от сигарет волевым методом, одержимы мыслями о курении. Разница в том, какие это мысли: «Когда же кончится эта пытка? Потянет ли меня курить еще когда-нибудь?» Мы же с Дебби думаем о курении иначе: «Здорово, правда? Я свободен! И у меня нет ни малейшего желания или потребности курить».

Значит, вот в чем соль? Так просто? Отныне стоит мне потянуться за сигаретой, достаточно сказать себе: «Здорово, правда? Я свободен! И у меня нет ни малейшего желания или потребности курить». И этот метод будет действовать? Несколько дней — может быть, но не тратьте попусту время. Главное — знать, что это правда. Незачем просто твердить себе оно и то же, надо осознать смысл этих слов и поверить в них.

Все курильщики считают себя безвольными глупцами, только не всем хватает смелости признаться в этом. В компании меня нередко отводят в сторонку курильщики, желающие доказать, что курение помогает им в жизни и доставляет удовольствие. Если вы думаете, что они сопротивляются моим попыткам обратить их в мою веру, то ошибаетесь. Когда проблемой курения занимаешься ежедневно по десять часов семь дней в неделю, лишних разговоров о курении стараешься избегать любой ценой. Так или иначе, я уже давно понял: проще убедить гигантского моллюска открыть створки раковины, чем уговорить бросить курить человека, не готового к этому. Я слушаю вполуха и при этом думаю: «Мне нравится есть горошек, но я не считаю нужным оправдываться перед теми, кто его не любит». А когда мое терпение лопается, я спрашиваю у собеседника, будет ли он поощрять курение своих детей и внуков. Остаток вечера мне приходится выслушивать рассказы о том, как собеседник рад, что его потомки послушались доброго совета и не стали курить, или как он разочарован тем, что его дети и внуки курят, несмотря на все увещания и мольбы. Но стоит мне заметить, что такое стремление отучить потомство от курения выглядит странным для человека, которому курение так помогает в жизни и доставляет ни с чем не сравнимое удовольствие, на меня смотрят как на тупицу.

Как я объясню далее, заядлые курильщики зачастую бывают истинными интеллектуалами и волевыми людьми. Но большинство курильщиков убеждены, что они глупы, потому что курят, и лишь некоторые придерживаются обратного мнения: они курят потому, что глупы. Ошибочны оба вывода. Даже самым умным людям случается делать глупости. И умственно отсталые, и интеллектуалы порой падают с крыши или попадают под машину, но умышленно они поступают так лишь в том случае, когда хотят свести счеты с жизнью. Никто не продолжает курить нечаянно, будь то обладатель высочайшего IQ или человек, испытывающий серьезные трудности в обучении. Основную часть сигарет мы выкуриваем, подчиняясь подсознанию. Даже сам процесс извлечения пачки и прикуривания выполняется подсознательно. Но когда у нас кончаются сигареты, мы вполне осознанно покупаем или стреляем новые.

Постарайтесь запомнить: для курения каждой сигареты есть своя причина, и эта причина не имеет никакого отношения к вашему слабоволию или глупости. Говорите, вам известно, в чем заключается истинная причина? Уверяю, вы ошибаетесь: если бы вы и вправду знали, вам не понадобилось бы читать эту книгу. Вы уже были бы счастливым некурящим человеком и остались бы таким до конца своих дней.

Все дело в последствиях. Вы начали читать эту книгу, чувствуя себя подавленным, приниженным и запуганным, но вскоре вас охватит ликование. Так что перестаньте беспокоиться о том, как работает «Легкий способ». Дебби начала не просто со скептицизма,

но с полного неприятия мысли о том, что книга может помочь ей бросить курить. Но никто не станет отрицать, что она закончила читать в состоянии эйфории, и это состояние сохранилось как минимум на неделю. В буквальном смысле миллионы курильщиков тоже убедились в том, как просто бросить курить с помощью «Легкого способа». А теперь я расскажу вам о

СВОЕЙ ФОРМУЛЕ.

Моя формула

Свою методику я считаю не только легким, но и единственным способом бросить курить. За это меня обвиняют и в глупости, и в самонадеянности. Называя способ единственным, я не хочу сказать, что других способов не существует. Напротив, я уже не раз упоминал о них, обобщенно именуя волевыми методами. «Легкий способ» я называю единственным только потому, что он гораздо эффективнее любых других. Все прочие методы осложняют путь к жизни без курения. Сейчас объясню, что я имею в виду.

Рассуждая о курении, современные медики руководствуются логикой, согласно которой человеку, не умеющему плавать, следовало бы предложить заменить подушки для плавания свинцовыми оковами или связать ноги. Эти профессионалы считают, что они действуют в интересах пациентов, но нетрудно убедиться в обратном. Давать подобные советы может лишь тот, кто не в силах предложить ничего лучшего.

Чтобы продемонстрировать мою точку зрения, вернемся к аналогии с плаванием. Какой совет вы дали бы человеку, желающему научиться плавать? Предложили бы ему начать плавать брассом, кролем, на спине, а может, под водой или в вертикальном положении? Не удивлюсь, узнав, что люди высказываются в пользу разных стилей плавания, кому какой больше подходит. Так почему бы не применить тот же подход к курению? Но если бы я спросил вас, посоветовали бы вы новичку заменить подушки для плавания свинцовыми оковами или связать ноги, вы без колебаний дали бы отрицательный ответ, верно? Какому инструктору вообще могло прийти в голову предлагать подобное ученику?

Представьте себе, что вам известен метод, помогающий бросить курить:

- ЛЕГКО, РАЗ И НАВСЕГДА;
- БЕЗ МУК АБСТИНЕНТНОГО СИНДРОМА;
- БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ СИЛЫ ВОЛИ;
- БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ ПРИНИМАТЬ ТАБЛЕТКИ, ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДРУГИМИ ПОДОБНЫМИ СРЕДСТВАМИ ИЛИ В НАЧАЛЬНЫЙ ПЕРИОД ОТВЫКАНИЯ ПРОСТО ТЕРПЕТЬ И ЖДАТЬ;
- ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ВАМ БОЛЬШЕ ПРЕЖНЕГО РАДОВАТЬСЯ ВЫХОДАМ В СВЕТ;
- ДАЮЩИЙ ВОЗМОЖНОСТЬ УСПЕШНЕЕ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССАМИ;
- БЕЗ ЛИШНЕЙ НЕРВозности;
- С ОЩУЩЕНИЕМ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ;
- ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ СПОСОБНОСТЬ СОСРЕДОТОЧИВАТЬСЯ НА ДЕЛАХ;
- ОТБИВАЮЩИЙ ВСЯКУЮ ТЯГУ К КУРЕНИЮ;
- БЕЗ ОПАСЕНИЯ НАБРАТЬ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ...

Что бы вы ответили на такое предложение?

Если верить специалистам, у этой методики слишком много достоинств, поэтому она не похожа на правду. Разве такое бывает? Ее воздействие прямо противоположно воздействию волевых методов, с ее помощью легче бросить курить. Но представим на минуту, что такая методика действительно существует и что ее дополнительное преимущество — возможность продолжать курить и вместе с тем уметь пользоваться этим способом. Зачем тогда нужны все остальные?

Если бы вы опробовали этот метод, убедились бы, что он работает точно так, как я пообещал, и поняли бы его настолько, чтобы уверовать в эффективность для всех

курильщиков, решивших бросить курить, — стали бы вы в этом случае рекомендовать другой метод, менее эффективный? А если бы стали, разве это не сродни совету начинающему пловцу вместо надувных подушек надеть на руки свинцовые браслеты?

У меня есть хорошие новости. Методика, описанная выше, существует. Я называю ее «Легким способом», а вы уже начали пользоваться ею.

Но если моя формула верна, почему бы медикам не взять ее на вооружение? Разве вы не согласны с тем, что медики рекомендуют более сложные и менее эффективные методы избавления от никотиновой зависимости?

Нам промыли мозги, заставив верить, что бросить курить невероятно трудно. Тем не менее тысячи курильщиков отказываются от этой привычки, не прибегая к посторонней помощи, не обращаясь к Аллену Карру или к другим специалистам, медикаментозным и иным средствам. Вероятно, вы слышали о таких людях, а с некоторыми из них, возможно, знакомы. Но они не испытывают чувства эйфории, которому радовались мы с Дебби, а также подавляющее большинство бывших курильщиков, воспользовавшихся «Легким способом». Но примечательно другое: даже тем, кто не прибегал к «Легкому способу», отказ от курения дался сравнительно легко.

Разница между этими курильщиками и мной состоит в том, что они не знают, почему им было так легко бросить курить. Они пытаются анализировать причины и часто с удовольствием делятся опытом с другими курильщиками. До того как я открыл «Легкий способ», я обращался к таким методикам. Некоторые действительно помогали, но недолго. Об этих методиках я слышал от пациентов в наших клиниках. Порой на групповых занятиях кто-нибудь из пациентов начинал рекомендовать свой способ остальным присутствующим. А я спрашивал, зачем он посещает клинику, если у него есть собственный метод.

«Уверю вас, он действовал! Несколько лет мне вообще не хотелось курить, но потом я слупил. Выкурил всего одну сигаретку. Не очень-то и хотелось...»

Все, дальше можно не продолжать. Этих пациентов я спрашиваю, почему бы им вновь не прибегнуть к собственной методике. И всегда слышу в ответ: «Я пытался, но на этот раз ничего не вышло».

Несомненно, общество в целом, в том числе и люди, которые никогда не курили, верят в то, что бросить курить очень трудно. В этом убеждены и многие курильщики. Я считал, что некоторые люди вообще не могут обходиться без сигарет. Но только задумайтесь на минуту. Почему бросать курить трудно, а тем более, невозможно? Мы уже установили, что курить нас не принуждает никто, кроме нас самих. Значит, если мы решили впредь не курить, что может помешать нам? От нас почти ничего не требуется. Проще не бывает: вот вы и некурящий!

Не слишком ли все просто? Всем известно, что курение — это привычка, а привычки живучи. Этой старой песней «эксперты» маскируют свою некомпетентность. Беглый анализ помогает установить, что все эти «эксперты» ничего не смыслят в своем деле. В сущности, оба заявления вводят в заблуждение: ведь мы курим не по привычке, иначе бросить курить было бы до смешного просто. Так давайте прямо сейчас развенчаем миф о курении по привычке.

Что такое привычка? Повторяющаяся модель поведения. Избавьтесь от этих повторов — вот и нет привычки. Интерес здесь представляет причина повторений. Приведем пару примеров, чтобы прояснить ситуацию.

Почти всю свою жизнь я ездил по левой стороне дороги. И делал это не только потому, что у меня укоренилась такая привычка. На континенте или в США я легко ломал привычный стереотип поведения — по очевидным причинам. Вы поняли, к чему я веду? Привычки никак не объясняют повторы поведения. Чтобы избавиться от привычки, надо лишь устранить причину поведения, которое стало привычным. К счастью, у меня никогда не было привычки грызть ногти, но я знаю людей, которые грызут их и никак не могут отвыкнуть от этого пристрастия, даже ради близких. Им трудно это сделать потому, что они не знают истинной причины своего поведения, а если и знают, то не понимают, как ее можно устранить.

Теперь предположим, что единственная причина, по которой мы продолжаем курить, — укоренившаяся привычка. Почему же от сигарет так трудно отвыкнуть? Ведь это так просто — не прикуривай очередную сигарету, да и все. Даже делать ничего не придется!

Еще одна причина, которой «эксперты» объясняют трудности отказа от курения, — страшные физические муки абстинентного синдрома. Развеем этот миф не составив труда. Признаться, даже после того как я потушил свою последнюю сигарету и понял, что больше никогда в жизни не буду курить, я все-таки ожидал пресловутых страданий, связанных с абстинентным синдромом. Но так и не дождался. Как же мне удалось избежать их? Никакой

никотинзаменяющей терапией я не пользовался. Только когда я начал припоминать прежние попытки бросить курить волевым методом, меня вдруг осенило: а ведь я и в тех случаях не испытывал никаких физических мучений.

В наших клиниках большинству пациентов требуется всего один четырехчасовой сеанс терапии. Порой случается, что после сеанса пациент звонит мне и между нами происходит разговор, подобный следующему.

Пациентка: Вы говорили, что все пройдет безболезненно, а я мучаюсь.

Я: Что именно у вас болит ?

Пациентка: Как будто у меня грипп.

Я: И врач сказал вам, что это абстинентный синдром?

Пациентка: К врачу я не обращалась, но знаю, что грипп тут ни при чем.

Я: Опишите симптомы.

Пациентка: Я то и дело потею!

Я: Олимпийская чемпионка Марион Джонс тоже потеет во время каждого забега, но это ее почему-то не беспокоит.

Пациентка: Но мне не спится по ночам.

Я: Каждому человеку иногда не спится.

Пациентка: Я никак не могу сосредоточиться!

Я: Охотно верю, что у вас проявляются все перечисленные симптомы, но про физическую боль вы не сказали ни слова.

Нелепость ситуации заключается в том, что если бы ради отказа от курения требовалось переболеть несколько дней гриппом, мы с радостью ухватились бы за такой шанс. Во время гриппа порой кажется, что умираешь, но мы не рыдаем и не паникуем. Это можно пережить, нет причин унывать. Не поймите меня превратно: я вовсе не пытался умалить страдания моей собеседницы в ее или ваших глазах. Муки абстиненции совершенно реальны, я помню, как терпел их полгода. Я просто пытаюсь донести до нее и до вас мысль, что физической боли она не испытывает. Курильщики способны крепко проспать всю ночь без курения. Целых восемь часов без сигарет. Проснувшись, они не сразу хватаются за пачку. Утром подавляющее большинство курильщиков сначала встают, а уж потом закуривают. Мало кто позволяет себе курить в спальне. Многие сначала пьют чай или кофе или даже завтракают. Некоторые закуривают, только когда выходят из дома, другие — только по приезде на работу. И они не визжат от боли и не лезут на стену. Но тот, кто попытается выхватить у них сигарету, которую они закурят на работе, рискует заработать перелом руки!

Представьте, что вы обратились к врачу с симптомами, которые почувствовали в момент под условным названием «хочу курить!». Как бы вы описали свои ощущения и объяснили, где именно они наблюдаются? Попробуйте выполнить это упражнение через тридцать минут после перекура, когда у вас возникнут неприятные ощущения. Как только они появятся, не дайте себе снова закурить, а потом точно определите, что и где вас беспокоит.

Вообразите, что ваше тело — карта вроде тех, которыми пользуются специалисты по акупунктуре. Вы можете хотя бы приблизительно определить, в какой точке сосредоточены ощущения? Нет, ничего у вас не получится. Потому что вас мучает растущее чувство беспокойства и неуверенности, от которого легко избавиться, закурив очередную сигарету. Теперь представьте, что вы решили прекратить эксперимент, потянулись за пачкой и обнаружили, что она пуста. Паника нахлынет мгновенно, вы начнете шарить по карманам, ящикам стола и сумкам в лихорадочном поиске источника никотина. Неприятное ощущение, которого мы, курильщики, скоро научимся избегать.

Такую же панику испытывают люди, когда засиживаются допоздна, судорожно подсчитывают запас сигарет и понимают, что скоро они иссякнут. Вы наверняка занимались

теми же мысленными подсчетами: «На этой вечеринке мне торчать еще как минимум два часа, а у меня осталось всего четыре сигареты».

Вы распределяете сигареты, как драгоценную воду в путешествии через Сахару. Для вас вечеринка кончилась главным образом потому, что сразу после вспышки паники вы только и делаете, что напоминаете всем и каждому: ровно в такое-то время вы уйдете отсюда. Вечеринка вроде бы удалась — вы познакомились с интересным человеком. Оказалось, вы и он — единственные курильщики среди присутствующих. Поначалу вас не беспокоило то, что он, похоже, из тех курильщиков, которые могут обходиться и без сигарет. И вы даже пренебрегли тем фактом, что он не счел нужным прихватить с собой сигареты. Интерес к новому знакомому начал угасать, когда он завел нотацию о частоте курения, при этом курил столько же, сколько и вы, да еще и расходовал ваш запас, потому сигареты и кончились раньше, чем предполагалось. Но самое досадное — не говоря прямо, он постоянно намекал, что курит так много лишь потому, что вы подаете ему дурной пример!

Конечно, вы слишком хорошо воспитаны, чтобы поставить его на место. Но как только вы обнаружили, что сигарет осталось в обрез, то сразу прекратили делиться ими. В конце концов ваш зануда-собеседник понял намек и испарился. Значит, можно спокойно достать предпоследнюю сигарету. Вдруг перед вами возникает ваш собеседник и бесцеремонно тянется к пачке с последней драгоценностью:

1. *Я возьму ее, можно?*

2. *Можно?! Ах ты, идиот неотесанный! Конечно, нельзя!*

Само собой разумеется, об этом вы лишь подумали. Наглец задел вас за живое, но терять лицо вы не хотите. И потому отвечаете:

3. *Можно, конечно. Как и ты, я могу обходиться без курева.*

Ваш сарказм прицельно бьет в собеседника, но последняя сигарета уже у него в зубах. Вот вы и на мели.

Итак, скажем прямо: курильщики не испытывают физической боли, когда пытаются бросить курить, а если они еще и хотят бросить, то довольно легко избавляются от привычки. Это относится не только к вам, но и ко всем курильщикам. Однако общеизвестно, что подавляющее большинство курильщиков считают отказ от курения чрезвычайно трудным, а то и вовсе невозможным поступком. Причина тому — страх, паника, неудобное чувство, возникающее, когда хочешь курить, но не можешь утолить эту жажду. Не пытайтесь закрывать глаза на эту панику — она на самом деле существует. Курильщик охотно поделится с совершенно незнакомым человеком и сигаретой, и даже последней конфеткой «Роло» (

«?» — *Прим. пер.*), но если незнакомец

посмеет претендовать на последнюю сигарету, а курильщик не побоится потерять лицо, ответ, скорее всего, будет примерно таким: «Могу предложить литр крови. Или даже одну из почек — только попросите. Но последнюю сигарету? Ни за что!!!»

Единственное, что мучает курильщика, если он решит бросить курить, — не желание выкурить сигаретку, а невозможность его осуществить. Иными словами, когда предмет вождления под запретом. Это своеобразная психологическая пытка, и неизвестно, когда она закончится и закончится ли вообще. Несмотря на ее нематериальность, она значительно осложняет отказ от курения. И НЕ ПРОСТО ОСЛОЖНЯЕТ!

Рассмотрим повнимательнее волевой метод. Если у нас крепкая воля, применение этого метода начинается с уныния и мрачной обреченности, однако мы надеемся, что выдержим испытание и избавимся от зависимости. Но зачем так страдать? Ведь мы же решили, что больше не хотим курить. Почему мы выходим из себя только потому, что курить нельзя? Вероятно, все из-за той же паники, о которой мы уже говорили. Но такого объяснения недостаточно. Мы уже установили, что паника у курильщиков возникает лишь в том случае, когда они хотят курить, а выполнить это желание невозможно. Но откуда берется паника, если мы решили больше никогда не курить?

Возможно, вы считаете, что причиной всему никотин — наркотик, вызывающий привыкание, и что у зависимого человека нет иного выхода, кроме как стремиться к очередной дозе даже после того, как он бросил курить. Звучит вполне логично, но опять-таки ничего не объясняет. Что это за «стремление»? В данном контексте оно может означать лишь одно: «Хочу курить!» Но ведь я только что решил, что больше никогда, ни разу не захочу курить, так откуда у меня такие желания? В них нет ни малейшей логики. Вообразим себе диалог двух подруг.

А: Я не прочь в субботу пройтись с тобой по магазинам.

Б: И я охотно захватила бы тебя с собой. Терпеть не могу бродить по магазинам одна.

АА придется смотреть, как Джон играет в регби. Скука смертная. Он все равно продует, а мне придется стоять под дождем, на ветру, и волноваться, как бы он себе что-нибудь не сломал. И это еще цветочки! Хуже всего — слушать эти детские песни после матча.

Б: Ему давно пора повзрослеть, и ты его напрасно поощряешь.

А' Конечно, ты абсолютно права. Я уже давно грозилась отправить его на матч одного. Решено — иду с тобой по магазинам!

А теперь представим, как в следующую субботу первая подруга с несчастным видом таскается по магазинам, причитая:

«Прости, Б, но меня страшно тянет на регби! Уже едва держусь. Надеюсь, не каждую субботу мне теперь так мучиться».

У меня богатое воображение, но даже в самых невероятных фантазиях я не могу себе представить такую ситуацию — и это несмотря на то, что сам ненавижу походы в магазины и обожаю регби. Наверное, вы заметили, что приведенный пример не имеет никакого отношения к волевому методу отказа от курения. Все мы слышали от курильщиков: «Ну все! Осточертела мне эта мерзкая привычка. Я трачу бешеные деньги на привилегию портить себе жизнь. Хватит, завязываю!» Чем еще объяснить, что решение бросить курить — одно из самых популярных под Новый год. Но разве мы не видели, как в последующие несколько часов, дней и недель те же курильщики повторяют: «За сигарету я готов убить!»

Вероятно, и вы уже прошли через этот совершенно нелогичный процесс. Со мной такое повторялось много раз. Мы называем его «зависимостью». Но это слово не проясняет ситуацию и мало чем отличается от попыток вывести нелепые поступки в целом разумных людей из привычки!

Так почему же мы ведем себя иррационально? Ключевое слово — отказ. Когда перед первой подругой встает щекотливая задача — как объяснить Джону, что скоро он лишится ее поддержки, — вряд ли она остановит выбор на выражении вроде «Я отказываюсь бывать на твоих матчах».

Наверное, вы заметили, что выражением «отказ от курения» я пользуюсь тогда, когда речь идет преимущественно о волевых методах. Курильщикам не нравится быть курильщиками: по их мнению, нелогично считать приятным занятием вдыхание в легкие зловонного и вредного дыма, утверждать, будто он помогает сосредоточиться, избавляет от скуки и стресса. На самом деле все они верят, что курение доставляет им удовольствие или помогает в жизни. Само слово «отказ» подразумевает жертву. Незачем понимать, почему та или иная еда вкуснее прочих блюд, или почему палец болит, если нечаянно попадешь по нему молотком, или почему загорается лампочка, когда включаешь свет. Точно так же нам незачем знать, почему сигареты якобы меняют к лучшему застолья и прочие выходы в свет, а также каким образом они помогают сосредоточиться или избавляют от скуки и стресса — нам достаточно знать, что сигареты обладают таким действием.

Бесспорно, курильщики расслабляются и избавляются от стресса, когда прикуривают очередную сигарету. Если вы верили в это еще до того, как потушили сигарету, которую надеетесь считать своей последней, зачем же вам отказываться от этих убеждений? Что удивительного, если при телефонном звонке или в напряженные моменты мозг настойчиво требует, чтобы вы закурили? А когда после хорошего обеда все вокруг закуривают, а вам нельзя, кажется, что в этом обществе вы лишний? Конечно, вы надеетесь, что со временем эта проблема разрешится сама собой. Но с какой стати? Ведь разлука усиливает любовь. Однако вы упорно надеетесь, что благодаря волевому методу когда-нибудь воскликнете: «УРА! ПОЛУЧИЛОСЬ! Я СВОБОДЕН!»

Такое случается редко. Это не значит, что не случается вообще. Кое-кому удается даже совсем бросить курить — эти люди с упоением рассказывают, что к сигаретам их совсем не тянет. Их проблему решает время. Если им удается воздерживаться от курения достаточно долго, они постепенно мирятся с ситуацией, реже испытывают муки абстиненции и привыкают считать себя некурящими. Но в этом меньшинстве многие признаются, что им недостает особенной сигареты, выкуриваемой после еды.

Именно они, эти нытики, запугали всех нас, создали миф о вечном курильщике, которому на свободу никогда не вырваться. Вы замечали, что в ресторанах яростнее всего нападают на курящих посетителей самодовольные бывшие курильщики? Для них это не

возможность возмутиться, а средство самозащиты. Плывающий по залу дым как бы напоминает, что курение для них под запретом, и они укрепляются в своем решении не курить, унижая курильщиков.

Волевые методы даются большинству курильщиков с трудом, а иногда и не даются вовсе, потому что нам промыли мозги, с малых лет приучив считать их трудными. И если вы решитесь и попытаетесь применить один из волевых методов, тщетная попытка не развеет миф, а подтвердит его. По этой причине курильщики прилагают немалые усилия бросить курить примерно раз в пять лет. Именно столько времени требуется, чтобы выветрились воспоминания о муках.

Когда вы добьетесь успеха с помощью «Легкого способа», вы, разумеется, захотите помочь своим курящим друзьям. Не раздражайтесь, если хорошие вести не вызовут у них энтузиазма. Такое отношение может быть порождено скепсисом или убежденностью, что на них «Легкий способ» не подействует. И даже если друзья верят вам, но недавно предприняли неудачную попытку бросить курить волевым методом, уговаривать их обратиться к «Легкому способу» — все равно что предлагать марафонцу, упавшему за два метра до финишной черты, отдохнуть полчаса, а затем вновь пробежать дистанцию.

Но основная сложность волевых методов заключается в сомнениях и неуверенности в себе. Мы беремся за дело, надеясь на успех, но не верим в него и ничего не знаем наверняка. Это пример негативного мышления. Учиться плавать трудно и страшно, но вы когда-нибудь видели эйфорию ребенка, только что научившегося держаться на воде? Даже если он проплыл всего пару метров, чуть не ушел на дно и наглотался воды? Это не умаляет его радости. Ребенок точно знает, что он держался на воде сам, без надувных подушек и без помощи взрослых. Он плыл! И понял, что со временем, если тренироваться, он проплывет весь бассейн и будет еще счастливее. Только победа на Олимпиаде может сравниться с эйфорией того, кто сделал первые несколько гребков и уверовал, что рано или поздно обязательно поплывет.

Если ваша цель — прожить год без курения, ясно, что до конца года она не будет достигнута. Если ваша цель — прожить всю жизнь без курения, очевидно, что о результатах этого стремления можно говорить лишь в конце жизни. Другими словами, даже если добьешься своего, то не узнаешь об этом! Незавидная перспектива — всю жизнь бояться фиаско и так и не узнать, победил или нет. И конечно, у волевого метода есть еще один серьезный изъян: им пользуются курильщики, которые искренне верят в то, что идут на огромные жертвы. Да, им известно, что недостатки жизни курильщика значительно перевешивают ее преимущества. Тем не менее они верят, что курение доставляет им удовольствие и служит «костылем». Минутная беспечность, неосторожность во хмелю — и они вновь оказываются все в той же ловушке. Неудивительно, что бросить курить «волевыми» методами так сложно.

В предыдущей главе я просил вас ответить на вопрос: когда вы поймете, что исцелились? Затем я подробно рассмотрел примеры ответов, данных нашими пациентами. Вы, наверное, заметили, что безупречных ответов я не привел. Да, я лишь намекнул, что невозможно знать наверняка, что больше никогда в жизни не закуришь, пока не проживешь эту жизнь полностью. Так откуда же Дебби или сам Аллен Карр знают, что больше не будут курить?

Если спросить зверолова: «Сможете ли вы со всей ответственностью утверждать, что никогда не попадете ногой в медвежий капкан?», он наверняка ответит отрицательно. А теперь слегка изменим постановку вопроса: «Сможете ли вы со всей ответственностью утверждать, что по своей воле никогда не попадете ногой в медвежий капкан?»

Скорее всего, самым вежливым из возможных ответов будет что-нибудь вроде «Каким же недоумком надо быть, чтобы нарочно совать ногу в медвежий капкан?!» Да, зверолов всю жизнь боится случайно попасть в капкан, но ничуть не опасается сделать это умышленно, особенно если когда-то он уже в капкан попадал!

Возможно, это сравнение медвежьего капкана и курения вас не убедило. Но сравнение приведено для курильщиков, которые пытаются бросить курить волевым методом. Ведь они по-настоящему верят, что отказываются от истинного удовольствия и настоящей опоры в жизни. И если они несчастны и подозревают, что отныне вся их жизнь превратится в череду несчастий, то у них вполне может возникнуть желание закурить вновь. Так и поступают примерно 90% курильщиков. А теперь представьте себе, что вы подсели на новомодный фармацевтический препарат, разрешенный законом, но вам посчастливилось избавиться от этой зависимости. Как думаете, станете ли вы беспокоиться о том, как бы вновь не поддаться этой зависимости? Несомненно, вы уже слышали об этом новомодном средстве. Его название

«Разрушение»

Именно так называют экстракт растения, произрастающего в Южной Америке и принадлежащего к роду красавок (*

— Прим. пер.) . Это один из самых сильных наркотиков, известных человечеству: одной дозы достаточно, чтобы вызвать привыкание. Зависимость выявлена более чем у 60% взрослых местных жителей, употребляющих этот наркотик. Это сильнодействующий яд, он нашел коммерческое применение в составе инсектицида. Постепенно он разрушает иммунную систему, вызывает одышку и вялость и убивает каждую третью жертву. На вкус он отвратителен, он систематически разрушает нервную систему, вызывает чувство неуверенности в себе. Общая стоимость доз, которых наркоману хватает на всю жизнь, — в среднем 50 тыс. фунтов стерлингов. А что наркотик дает людям? Абсолютно ничего. Может, вызывает эйфорию или галлюцинации? Ничуть не бывало.

Если вам известно, что такое «разрушение», и вы верите этим фактам, смогу ли я убедить вас попробовать его? Даже отчаянные авантюристы, храбрецы и глупцы не решатся на экспериментальную дозу, если поверят, что она вызовет привыкание. Но предположим, что вам промыли мозги и с рождения приучили считать, что у этого наркотика есть особые преимущества, а его негативный эффект обнаруживается только в случае развития зависимости, а зависимость появляется лишь через много лет, и одна доза не играет никакой роли. В таких обстоятельствах авантюристы, которые найдутся среди нас, могут попробовать этот наркотик. А теперь предположим, что вы уже много лет страдаете зависимостью, готовы подтвердить, что наркотик причиняет вред, и понимаете, что он вам осточертел. Еще допустим, что вам посчастливилось найти методику мгновенного и простого избавления от зависимости навсегда. Вы задумаетесь, прежде чем применить эту методику? И если обнаружите, что она действует,

СОГЛАСИТЕСЬ ЛИ ПО СВОЕЙ ВОЛЕ ВНОВЬ ШАГНУТЬ В ТУ ЖЕ ЛОВУШКУ?

Несомненно, вы уже догадались, что описанный мной наркотик — наш давний друг и помощник никотин. Скорее всего, против некоторых фактов вы живо возразите. Например, что этот наркотик систематически разрушает нервную систему, вызывает чувство неуверенности в себе и абсолютно ничего не дает нам. Но на некоторое время примите, пожалуйста, мое описание как установленный факт. Перечитайте его еще раз, стараясь не ассоциировать с курением. А теперь подумайте: вы готовы хоть на секунду поверить, что будете и впредь испытывать тягу к сигаретам, если следующее справедливо для вас:

- вы можете воспринимать курение исключительно как описанный мной наркотик;
- вам известно, что курение не помогает вам расслабиться и сосредоточиться, что он не придает вам смелости и уверенности, не избавляет от стресса и скуки;
- вы знаете, что единственный путь к спасению — больше никогда не выкурить ни одной сигареты;
- всякий раз, когда к вам приходят мысли о курении, вы думаете: «Ура! Получилось! Я свободен!», а не «Сейчас бы сигаретку» или «Когда же я буду свободным?»

Тяга к сигаретам подобна отраве в бокале вина, смеси нектара и яда. Нектар нужен курильщикам, они хотят его, но вместе с ним придется пить и яд. Если попросить курильщика составить список всех преимуществ и недостатков курения, а затем оценить каждый пункт по десятибалльной шкале, общая сумма баллов по недостаткам значительно превысит сумму баллов по достоинствам. Так почему же мы продолжаем курить, несмотря на все доводы рассудка? Потому, что в бокале есть и третий ингредиент: зависимость — мистическая сила, превосходящая силу разума.

Талантливый фокусник способен озадачить нас и преподнести свои трюки как настоящее волшебство. Но если объяснить, в чем заключается трюк, он утрачивает мистический ореол. Прекрасная истина состоит в том, что нектара в бокале нет.

«Легкий способ» раскрывает тайну зависимости и объясняет, как она дурачит жертвы, заставляет их верить, будто курение способно доставить удовольствие и послужить опорой. Когда мы видим курение как таковое, а не под влиянием промывания мозгов, когда рассматриваем его как героин или даже «разрушение» и знаем, что нам абсолютно нечего терять, зато мы приобретаем очень многое, — у нас не возникает чувства обреченности, уныния или

жертвенности. К концу этой книги вы с нетерпением будете ждать возможности совершить обряд «Последняя сигарета», а после него поймете, что вы уже некурящий, и порадуетесь этому.

Курение — самая изощренная, хитроумная ловушка, совместный проект человечества и природы. Многие курильщики верят, что они сами выбрали такой путь. Да, никто не может принудить нас курить. И, тем не менее, мы не выбираем путь курильщиков. Как только вы поймете, в чем смысл этой ловушки, вы автоматически освободитесь от нее и утратите всякое желание курить — подобно зверолову, который никогда по своей воле не сунет ногу в медвежий капкан.

Так почему бы мне просто не объяснить тайну зависимости и не покончить с ней? Потому, что на этом этапе вы мне не поверите. Как мне убедить вас, что в истории человечества не было ни одного курильщика, которому его привычка оказала бы помощь или позволила получить истинное удовольствие? Объяснить эту иллюзию очень просто, но вы не поверите объяснениям, если прежде я не докажу ошибочность непреложных фактов о курении, в которые нас с детства приучили верить. Кроме того, у нас есть еще одна более насущная задача, которой следует заняться в первую очередь. Если каждый курильщик может бросить курить,

ПОЧЕМУ «ЛЕГКИЙ СПОСОБ» ДЕЙСТВУЕТ НЕ НА ВСЕХ КУРИЛЬЩИКОВ?

Почему «Легкий способ» действует не на всех курильщиков?

Вообразите себя подростком, который забрел в большой общественный сад и почувствовал себя там настолько хорошо, что и уходить не захотел. Со временем вы заподозрили, что плоды с деревьев в этом парке не только служат для вас пищей, но и отравляют вас. Но вы не стали тревожиться, даже когда суммарное действие яда стало проявляться у других обитателей того же сада. Вы сохраняли спокойствие потому, что эти люди казались вам такими же разумными, как и вы сами. Время от времени они покидали сад, но подавляющее большинство ушедших рано или поздно возвращались.

Наконец и вы дошли до стадии, когда начали подумывать об уходе. И обнаружили, что в действительности сад — гигантский лабиринт с единственным выходом. У коридоров лабиринта двадцать развилок. Чтобы выйти из него, надо на каждой развилке правильно выбрать сторону, куда следует повернуть. Шанс, что вы ни разу не ошибетесь, — один на миллион. Вы предприняли попытку, допустили одну ошибку и остались в лабиринте. Затем попробовали снова. Беда в том, что вы не знаете, где именно повернули не туда. Вы просто блуждаете по лабиринту наугад, не зная, сколько верных и неверных решений приняли. В конце концов, вы пришли к выводу, что и пытаться не стоит.

Не напоминает ли вам это курильщика, прибегающего к волевому методу? Да, сравнение довольно точное.

А теперь допустим, что существует официальный план лабиринта, на котором правильное направление указано на каждой развилке. Вероятно, вы подумаете: «Будь у меня такой план, выбраться из лабиринта было бы проще простого». А если в этот план вкрались ошибки, несмотря на то, что его составили признанные и уважаемые эксперты? Сбежать в этом случае будет чрезвычайно трудно, если вообще возможно. Именно с такой ситуацией сталкиваются курильщики, пытающиеся выбраться из никотиновой ловушки. И сами курильщики, и признанные «эксперты», которые дают им советы, убеждены, что они знают о курении все, что только возможно. Уделим немного времени проверке знаний, которыми они руководствуются.

Я хотел бы, чтобы вы ответили на следующие вопросы так, как, по вашему мнению, ответили бы на них большинство людей, — достаточно кратких «да» или «нет». О своих личных убеждениях не задумывайтесь, абстрагируйтесь пока от них. Ближайшие несколько минут вы — выразитель убеждений большинства.

Сам я терпеть не могу всевозможные опросники, так что не думайте, что я жду от вас проведения маркетинговых исследований или умственного переутомления. Оценок за свои ответы тоже не ждите. Смысл данного упражнения в другом. Просто сделайте все, что в ваших силах.

ВОПРОСЫ

1. Курильщики курят потому, что они сами так решили?
2. Люди курят по привычке?

3. Зависимость у курильщиков с большим стажем сильнее, чем у подростков?
4. Злые курильщики более зависимы, чем те, кто курит от случая к случаю?
5. Действительно ли подростки курят для того, чтобы почувствовать себя взрослыми, раскованными, бунтарями?
6. Глупы ли курильщики?
7. Нравится ли курильщикам вкус некоторых сигарет?
8. Имеют ли некоторые сигареты — например, выкуренные после еды, — более приятный вкус, чем остальные?
9. Помогает ли курение прогнать скуку?
10. Помогает ли курение сосредоточиться?
11. Помогает ли курение расслабиться?
12. Помогает ли курение снять стресс?
13. Нравится ли курильщикам курить?
14. Подвержены ли некоторые люди зависимости?
15. Помогает ли курение сбросить вес?
16. Приносят ли пользу никотиновые жвачка, пластырь или спрей?
17. Нужна ли сила воли, чтобы бросить курить?
18. Обязательно ли мучиться от физических проявлений абстинентного синдрома?
19. После того как люди бросают курить, тянет ли их поначалу к сигаретам, становятся ли они раздражительными?
20. Трудно ли бросить курить?

Несомненно, среди ваших ответов попадаются и утвердительные, и отрицательные. Удивительно, но правильный ответ на все эти вопросы — «нет». А теперь о сути упражнения. Подобный опросник я предложил признанным во всем мире «экспертам» на X Всемирной конференции по проблемам влияния табакокурения на здоровье, которая проходила в Пекине в 1998 году. В среднем «эксперты» дали 75% неверных ответов.

Каждый совет, который эти «эксперты» дают курильщикам, чтобы помочь им отказаться от курения, можно сравнить с официальным планом лабиринта. Понятно, почему курильщики с таким трудом бросают курить, если вообще бросают: советы, которые им дают, оказываются ошибочными.

Я утверждаю, что «Легкий способ» может помочь 100% курильщиков бросить курить немедленно, раз и навсегда. Почему же не всем 100% это удастся? Потому что не все курильщики могут понять указания и следовать им. В нашем примере с лабиринтом достаточно сделать всего один неверный поворот, чтобы заблудиться. Когда речь заходит о курении, пренебрежение одним или несколькими указаниями не обязательно помешает бросить курить. Однако в этом случае процесс будет не таким простым и приятным, а риск вновь угодить в ту же ловушку возрастет.

Справедливо было бы сказать, что «Легкий способ» не может дать сбой, если вы следуете всем инструкциям. Иногда я получаю письма примерно такого содержания:

«Я понял все ваши доводы, согласился с ними и выполнил все указания. Я даже купил никотиновые пластыри, но до сих пор продолжаю курить».

Незачем уточнять, что нигде в указаниях ни слова не сказано о заменах, тем более содержащих никотин. Вероятно, вы уже встревожились, решив, что запутанных указаний будет много и что в них не разобраться даже Эйнштейну. Вовсе нет: читая эту книгу, надо выполнять лишь несколько рекомендаций. Первая и самая сложная из них —

БУДЬТЕ ОТКРЫТЫМИ ДЛЯ НОВЫХ ИДЕЙ.

Наверное, вы уже хитро заулыбались, думая: «Если это и есть самая трудная задача, все остальные — пара пустяков!» В таком случае будьте осторожны: похоже, ваша попытка обречена на провал. Попробуйте выяснить у друзей, считают ли они себя людьми широких взглядов. Проверьте, нет ли среди них человека, который скажет что-нибудь вроде: «Ни в коем случае — напротив, я довольно ограниченный человек». Вы, должно быть, уже

замечали, какой пристрастностью и предубежденностью отличаются все вокруг. Не странно ли, что только мы с вами объективны и открыты ко всему новому, никогда не спешим с выводами, не пытаемся судить о чем-либо, не зная всех фактов и не выслушав обе стороны? Не стоит недооценивать промывание мозгов. Его власть велика. Вам следует не только скептически относиться к каждому моему слову, но и подвергать сомнению собственные взгляды и факты, которые вам навязали «эксперты» в процессе промывания мозгов.

Вторая рекомендация по степени сложности:

ПОСТОЯННО СОХРАНЯЙТЕ РАДОСТНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ ДУХА.

Я понимаю, что проблема курения не дает вам покоя, мешает радоваться жизни, заставляет заранее бояться неудачи. Разве можно на этом этапе работы ожидать от вас оптимизма? Но позвольте напомнить о том, в каком завидном положении вы находитесь: у вас заманчивые перспективы, а терять вам абсолютно нечего. Худшее, что может с вами случиться — фиаско, которое вы потерпите, но и в этом случае вы ничего не лишитесь.

Некоторые считают «Легкий способ» всего-навсего упражнением на позитивное мышление. Знакомое дело: твердите себе, что у вас все получится, и так оно и будет. Но не все так просто. Я всегда мыслил позитивно исключительно потому, что считал такое мышление логичным. Совершенно очевидно, что никогда ничего не добьешься, стоя на позиции «я не смогу». Но успех не гарантирован даже в том случае, если вы придерживаетесь позиции «я смогу добиться и добьюсь». Другими словами, несмотря на наши попытки мыслить позитивно, мы все равно не можем отказаться от курения, потому что по-прежнему пользуемся волевыми методами.

Если вы в этом сомневаетесь, задайте себе вопрос, требуется ли вам позитивное мышление, чтобы не колотиться героином, не нюхать кокаин и не пичкать себя амфетаминами. Не проще ли будет просто сказать, что не хочешь и никогда не станешь употреблять их?

«Легкий способ» гарантированно действует для всех, кто следует указаниям, и чем сильнее затянуло вас курение, тем вероятнее успех. Итак, в сторону все негативные мысли. Воспринимайте «Легкий способ» как брошенный вам заманчивый вызов — благодаря этой методике у вас появилась возможность осуществить тайную мечту всех курильщиков мира —

СБРОСИТЬ ПУТЫ НИКОТИНОВОГО РАБСТВА.

Третья рекомендация:

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ БРОСИТЬ КУРИТЬ ИЛИ СОКРАТИТЬ КОЛИЧЕСТВО СИГАРЕТ ПОКА НЕ ДОЧИТАЕТЕ ЭТУ КНИГУ.

Об этом мы уже упоминали в главе 2. Причины подобного указания со временем станут для вас очевидными. Четвертая рекомендация:

НАБЕРИТЕСЬ ТЕРПЕНИЯ.

Это значит — читайте книгу в том порядке, в котором она была написана, ни в коем случае не забегайте вперед. Можно возвращаться к предыдущим главам, чтобы перечитать их, освежить в памяти, отделаться от сомнений. Особенно полезно будет перечитывать приведенные выше рекомендации, каждый раз задавая вопрос: «Действительно ли я следую им или просто делаю вид?»

Найти эти рекомендации очень просто: все они приведены в приложении 1. И чтобы не забыть, скажу сразу, что о пятой рекомендации мы поговорим немного позже. А пока напомню вам название этой главы:

ПОЧЕМУ «ЛЕГКИЙ СПОСОБ» ДЕЙСТВУЕТ НЕ НА ВСЕХ КУРИЛЬЩИКОВ?

Ответ предельно прост: потому что не все следуют рекомендациям. Их всего пять, они не отличаются сложностью или запутанностью. Чтобы достичь состояния эйфории, знакомого Дебби, надо только их выполнять. Дебби весьма великодушно приписала мне все заслуги и поскромничала, умолчав о собственном вкладе в общее дело. Бросить курить легко не потому, что я об этом позаботился. Истина в том, что бросить курить вообще легко. Таков

факт. А я лишь составил список рекомендаций, который объясняет, как лично убедиться, что бросить курить легко. От вас требуется только выполнять указания.

Наверное, сейчас вы думаете: «Не будем делать далеко идущих выводов. Когда Дебби писала письмо, она не курила лишь вторую неделю. Кто поручится, что сейчас она не дымит как паровоз?»

Вы абсолютно правы — но не в том, что Дебби снова дымит, а в предположении, что такое могло произойти. В нашем случае возможны две разновидности неудач. Одна из них — отсутствие эйфории. Вторая — достижение эйфории и последующее возвращение к зависимости.

Несомненно, одной из самых выдающихся и приятных женщин, посещавших мою клинику в начале ее существования, была телеведущая Эмма Фрейд. Она любезно согласилась произнести вступительное слово во время съемок наших видеоматериалов. Ее слова стоит повторить:

«Единственным событием в моей жизни, о котором я по-настоящему жалею, стала первая сигарета — я выкурила ее, когда мне исполнилось четырнадцать. Через двенадцать лет я уже выкуривала по двадцать сигарет в день, и мне это нравилось, хотя я и боялась, что курение негативно отразится на моем здоровье. Всякий раз, взявшись за газету, я находила в ней статью о раковых болезнях или последствиях курения. Я старалась как можно быстрее перевернуть страницу. Когда мне говорили, что курением я наношу вред самой себе, я демонстративно закуривала очередную сигарету. Я и любила, и ненавидела курение, и совсем плохо мне стало, когда моя подруга побывала у врача и бросила курить быстро и легко, за один день.

Мы начинали курить вместе. Она курила так же много, как и я, так же наслаждалась курением, но она сумела бросить, а я нет. А через пару недель еще трое моих друзей побывали у того же специалиста и спокойно, без громких заявлений и фанфар расстались с сигаретами. Они ничуть не пополнели. У них не было никаких симптомов абстиненции. Они не читали мне нотаций. Они покинули клуб курильщиков, а я нет. К тому времени, как семеро моих друзей без всякого труда покончили с вредной привычкой с помощью все того же специалиста, я поняла, что больше не могу игнорировать его.

Время, проведенное в обществе Аллена Карра 10 декабря 1988 года, стало самым важным с тех пор, как в четырнадцать лет я выкурила первую сигарету. Позднее меня часто спрашивали, что такого говорит Карр, что помогает легко и быстро бросить курить. Могу сказать лишь одно: я всегда это долго объясняю, а потом даю телефонный номер Аллена Карра. Если бы мои слова не звучали слишком напыщенно, я сказала бы, что это событие перевернуло всю мою жизнь. Аллен Карр удивительный человек. Его метод прост, однако по-настоящему эффективен, к тому же благодаря методу совсем не набираешь вес. Бросайте курить и наслаждайтесь жизнью!»

Надеюсь, вы простите мне одно заблуждение: я верил, что Эмма больше никогда не станет курить. Но она вновь закурила.

Этот предмет заслуживает отдельного разговора, но не здесь. Мне бы не хотелось нарушать последовательность событий. Поскольку невозможно утратить чувство эйфории, если предварительно не достигнешь его, сначала сосредоточим усилия на том, чтобы стать счастливым некурящим человеком. А в последней главе поговорим о том, как оставаться таковым до конца своих дней.

Вот и пришло время пятой рекомендации:

НАПИШИТЕ СВОЕ ЛИЧНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ.

Что такое личное заявление? Все курильщики, и женщины и мужчины, томятся в одной и той же тюрьме. Чтобы выбраться из нее, необходимо устранить последствия промывания мозгов. Цель «Легкого способа» — избавить каждого курильщика от негативного воздействия промывания мозгов. Но поскольку между мужчинами и женщинами есть и реальные, и выдуманые различия, на каждого курильщика промывание мозгов оказывает особое влияние.

Я хочу, чтобы сейчас вы ненадолго отвлеклись и описали свое отношение к курению: что, по-вашему, оно вам дает, зачем вы курите, почему хотите бросить. Читая эту книгу и постепенно избавляясь от последствий промывания мозгов, добавляйте в свое личное заявление пункты, которые сочтете важными и справедливыми для вас, указывайте номера

страниц, на которых вы прочитали их. Возможно, пока вы не понимаете, зачем это нужно, но записи помогут вам избежать ошибки, жертвой которой стала Эмма.

Никотиновая ловушка — самая коварная и хитроумная каверза, которую подстроили для нас мать-природа и человечество. Хороший фокусник никогда не станет открывать тайну своих трюков. Зачем? Если фокус утратит таинственность, иллюзия пропадет, а зрители будут гадать, как они вообще могли поддаться на такую дешевую уловку. Точно так же обстоит дело и с никотиновой ловушкой. Стоит прочесть объяснения, окажется, что она устроена до смешного просто. И как в случае с другими трюками, построенными на доверии, едва вы поймете это — больше никогда не попадетесь в эту ловушку. Другими словами, у вас навсегда пропадет всякое желание курить.

Если все так просто, почему бы мне не объяснить, в чем суть ловушки? Этим я и занимаюсь, пытаюсь открыть вам глаза и показать истинную реальность. Ключ скрыт в опроснике. Пока я не разработал свой метод, никто не понимал природу этой ловушки. Простота этого предмета сбивала всех с толку, создавала путаницу, в итоге теперь он выглядит излишне усложненным. Широкие слои общества, в том числе так называемые «эксперты», цепляются за подобные иллюзии и заблуждения, чаще всего не отдавая себе отчета в этом. Мы верим им. Некоторые из мнимых «экспертов» — настоящие волки в овечьей шкуре, которые без всякой причины, но холодно и расчетливо следят за тем, чтобы в плане лабиринта по-прежнему присутствовали ошибки. Прежде чем попросить вас поверить в простое объяснение сущности никотиновой ловушки, мне предстоит убедить вас в том, что факты, которые вам вдалбливали с самого рождения, просто не могут быть достоверными.

Другими словами, мое утверждение, что отвечать на все вопросы следовало отрицательно, свидетельствует о том, что курение не доставляет курильщикам никакого удовольствия и ничем не помогает им. Кроме того, это значит, что любому курильщику легко бросить курить. Всем курильщикам известно, сколько минусов у курения, как сильно оно вредит здоровью, финансовому положению, работоспособности. Следовательно, если я сумею доказать вам, что курение не приносит никакой пользы, а напротив, является основной причиной стресса и скуки, мешает расслабляться и сосредоточиваться, думаю, вы согласитесь, что бросить курить будет не только легко, но и приятно. В сущности, курение мало чем отличается от наркотика «разрушение», который я описал в главе 6.

Сделаем еще один шаг по пути к свободе: пристально рассмотрим

ПРОМЫВАНИЕ МОЗГОВ.

Промывание мозгов

На этом этапе работы я не стану доказывать, что факты, признанные в обществе истинными, на самом деле являются ложными. Я просто хочу, чтобы вы, сохраняя восприимчивость, задались вопросом, действительны ли эти факты. Мы уже поставили под сомнение первый миф — о том, что люди курят по привычке. Оказалось, все обстоит прямо противоположным образом. Курение становится привычкой только потому, что люди курят, но не наоборот.

Никто не заставляет курильщиков бросать курить, поэтому, когда такое происходит, мы, естественно, считаем, что курильщик сам сделал выбор. Большинство курильщиков могут вспомнить, как впервые закурили, чтобы попробовать. К примеру, я могу. Парадокс, но первая сигарета запоминается нам противным вкусом, кашлем и тошнотой. Ни о каком удовольствии и речи быть не может. Именно поэтому мы и попадаем в ловушку. Подросткам кажется, будто все курильщики наслаждаются курением, и эти представления вытесняют естественную реакцию: «Да разве к этой гадости можно привыкнуть?» Они и не подозревают, что вера в иллюзию приведет их к той же зависимости, точно наживка, надетая на крючок.

Можно возразить, что вкус к курению развивается со временем. Но зачем вообще развивать его? Даже если куришь несколько лет, при смене марки сигарет к вкусу приходится привыкать заново. А при попытке перейти на легкие сигареты курильщики обычно пускаются на разные ухищрения, лишь бы вернуться к прежним. Бесспорно, никто не испытывает потребности в курении, пока не попадет на этот крючок. Только курильщики не умеют расслабляться, сосредоточиваться, наслаждаться едой или говорить по телефону без сигареты. В следующий раз, когда будете на людях, наблюдайте за некурящими. Может, их поведение во многом объясняется отсутствием никотиновой зависимости?

Скорее всего, вы тоже помните день, когда выкурили первую пробную сигарету. Вы хотели только попробовать, но ограничиться одной сигаретой вам не удалось. Вы помните, когда осознанно решили курить постоянно, каждый день, и стали паниковать, нервничать, беспокоиться, когда вдруг при вас не оказывалось сигарет? Этого не помнит ни один

курильщик. Разве причина не очевидна? Выбирать путь курильщика мы можем с таким же успехом, как выбирать родной язык. Курение — неотъемлемая часть культурной среды, в которой мы выросли. В конце концов, большинство людей поддается ей, а 90% зарабатывают зависимость почти сразу.

Истина заключается в том, что мы не выбираем путь курильщика и не решаем, продолжать ли нам двигаться по этому пути. Если у нас есть выбор, почему же нам так трудно остановиться? Зачем понадобилось читать эту книгу? Я много раз пробовал остановиться, но не смог. Стало быть, мы курим не потому, что сами так решили, а потому, что мы не в состоянии что-либо решать. Мы в ловушке, выхода из которой не знаем, верно? Да, здесь нет железной решетки, нет тюремщиков, кроме нас самих, вроде бы ничто не мешает сбежать. Разве нельзя назвать зависимостью это стремление к свободе, при котором, однако, нам не хватает сил осуществить свое решение? Как только я открыл в себе новые силы, мне понравилось постоянно делать осознанный выбор, как понравится и вам.

Поскольку мы верим, что курим по привычке, логично предположить: чем дольше и активнее мы курим, тем глубже укореняется привычка. Но обратимся вновь к неоспоримым фактам: курить чаще бросают активные курильщики со стажем, а не молодежь, которая хватается за сигарету время от времени. Общество не в состоянии уберечь своих молодых членов от зависимости. Это особенно справедливо для девушек. Можно возразить, что у молодых людей, которые курят от случая к случаю, нет ни потребности, ни желания бросать курить. Согласен. А если они курят потому, что попали в ловушку, а не потому, что сами так хотят, можно ли представить более наглядный пример зависимости? Кто более зависим — человек, который уверен, что сам решил курить, или человек, который убежден, что попал в ловушку? Пока не поймешь, что ты в ловушке, у тебя не возникнет никакого желания выбраться из нее, а значит, и бросить курить: твои шансы на успешное расставание с сигаретами равны нулю. Конечно, если мы признаемся, что находимся в ловушке, это еще не гарантирует нам спасение, но создаст такую возможность.

Задайте себе или другому курильщику вопрос, зачем лично вам или ему курение, и услышите заявление вроде:

«Мне нравится вкус сигареты, особенно после еды».

Вам когда-нибудь доводилось есть или хотя бы жевать сигарету? И какова она на вкус? И если у сигарет действительно есть вкус, как может одна сигарета отличаться от остальных из той же пачки? Да, я знаю, что вам нечего ответить. Вы не помечаете сигареты в пачке ярлыками «завтрак», «для кофе», «после ужина». Курильщики скажут, что сигареты избавляют от скуки и стресса, помогают сосредоточиться и расслабиться. Но подождите, скука и сосредоточенность — противоположные состояния, как стресс и расслабление. Ни этих курильщиков, ни вас глупыми людьми не назовешь. Если я попытаюсь продать вам чудесную таблетку, эффект которой будет прямо противоположен эффекту точно такой же таблетки, принятой часом ранее, вы назовете меня или шарлатаном, или кретином. Тем не менее, общество в целом и курильщики в частности готовы поверить в абсолютно противоречивые свойства табака.

Так почему же мы миримся с этими противоречиями? Почему без колебаний выводим на чистую воду глупца или шарлатана, который пытается всучить нам волшебную таблетку, но наивно верим в противоречивые преимущества курения и даже способствуем распространению мифов о нем? И почему мы продолжаем делать это, несмотря на то, что наши маленькие друзья и помощники обходятся слишком дорого и дают опасные побочные эффекты?

Корни противоречия уходят гораздо глубже. В западном обществе вы не встретите родителей, которые поощряли бы курение детей, и родители-курильщики при этом оказываются более рьяными противниками никотина, чем папы и мамы, которые сами никогда не курили. Но те же самые родители будут долго и упорно втолковывать вам, что курение доставляет им удовольствие и помогает, главное, чтобы дети этого не слышали.

К чему это явное лицемерие? В сущности, это не лицемерие: всем курильщикам кажется, что они курят потому, что очутились в ловушке, а не потому, что сами так решили.

Одна из причин, по которой я хочу, чтобы вы пока продолжали курить, заключается в том, что истину о курении вы не узнаете, если бросите его сразу. И если сейчас вы курите потому, что верите в неземное удовольствие от курения, а затем бросите курить, то верить в это удовольствие вы будете всю жизнь. Но как только вы поймете, что удовольствия нет и в помине, то не станете всю жизнь жалеть о нем. Если в глубине души вы убеждены, что сигареты восхитительны на вкус, а курение — приятное занятие, проверьте себя. Закурите сейчас же. Сосредоточенно сделайте шесть глубоких затяжек и задайте себе вопрос,

действительно ли вам это нравится. Главное — внимание к сигарете, которую вы держите в руке, к вкусу дыма во рту, к ощущениям в легких.

Выполнить это упражнение гораздо труднее, чем может показаться. Все дело в том, что подавляющее большинство сигарет мы выкуриваем машинально. Даже иллюзия удовольствия развеется, если каждый раз мы будем осознавать, что втягиваем в легкие вредный канцерогенный дым, что достаточно одной сигареты, чтобы спровоцировать развитие раковой опухоли, что за всю жизнь вы потратите на сигареты более 50 тыс. фунтов стерлингов.

Конечно, это объясняет лицемерие, двойные стандарты, а также то, почему в целом честные люди лгут себе и другим, когда речь заходит о курении. Это не преднамеренный обман, а скорее признак отсутствия выбора. Это попытка справиться с беспокойной жизнью с помощью сигарет и стремление оправдать курение общепризнанными причинами.

Причины, на которые мы ссылаемся вновь и вновь, для женщин в буквальном смысле слова проверены и испытаны другими женщинами-курильщицами. Как правило, женщины очень тесно контактируют друг с другом буквально с юных лет, и упомянутые оправдания пользуются феноменальной популярностью. На разных жизненных этапах женщина пользуется наиболее уместными оправданиями, чтобы продолжать курить, а тем временем ее курящие подруги подтверждают справедливость этих оправданий.

Когда не ладится личная жизнь, сигареты служат утешением. Когда на поверхность всплывают стрессы и напряжение, сигареты помогают прекратить рвать на себе волосы и дают возможность абстрагироваться от эмоциональных «американских горок». А в последующие годы, когда естественные процессы в женском организме создают гормональный дисбаланс, женщины продолжают курить потому, что по их уверениям сигареты абсолютно необходимы для поддержания баланса. Время идет, а предлоги, оправдания и объяснения продолжают жить. Они скрывают из виду истину. В конце концов, никому не хочется заявить во всеуслышание, что все вокруг чувствуют себя несчастными, и прийти к выводу:

НУ И ДУРА ЖЕ Я! С МЕНЯ ХВАТИТ!

Однако со временем опасения только усиливаются: появляется страх перед отказом от курения и жизнью без сигарет. И мы идем на компромисс: «Я брошу курить, только не сегодня. Для таких попыток сейчас не время». А пока незачем расстраивать окружающих, напоминая им, какую глупость мы делаем каждый раз, когда закуриваем сигарету, — вот мы и молчим о правде. Нам нравится курить в моменты стресса, расслабления, радости, скуки и сосредоточенности. И что остается? Только время, потраченное на еду, — курить за едой многим особенно нравится — да еще сон, когда мы вообще не курим. Нам невдомек, что подходящего времени для отказа от курения просто не бывает. Вот одна из хитростей не только никотиновой, но и многих других ловушек: они построены с таким расчетом, чтобы удерживать нас в плену всю жизнь.

Пока я еще не доказал, что курение не доставляет курильщикам никакого удовольствия и никак им не помогает в жизни. Но если вы достаточно восприимчивы, вы согласитесь, что представления о курении, навязанные нам обществом, плоховато стыкуются. Они лишь усиливают путаницу, представляют собой нагромождение противоречий и штампов. Это видно даже при беглом изучении. А в чем же истина? Предлагаю внимательно рассмотреть

НИКОТИНОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ.

Никотиновая зависимость

Табак относится к тому же роду растений, что и красавка. В табаке содержится сильнодействующий яд, входящий в состав промышленных инсектицидов. Работая с ним в лабораториях, ученые надевают специальные костюмы химической защиты, как при работе с радиоактивными отходами. На покупку большого флакона этого инсектицида (15 мл — размером с флакончик глазных капель) требуется разрешение. Купить грамм никотина на улице нельзя: это вам не грамм героина.

В настоящее время в результате никотиновой зависимости ежегодно умирают около полумиллиона человек. Возможно, вы удивитесь, узнав, что эта цифра с каждым годом

растет. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, к 30-м годам XXI в. ежегодная смертность от заболеваний, связанных с курением, превысит 10 млн человек.

В среднем в одной сигарете содержится 0,5 миллиграмма никотина. 1000 миллиграммов составляют 1 грамм. Если человеку ввести в вену никотин, содержащийся всего в одной сигарете, он умрет. Прошу вас, поверьте мне на слово, не проверяйте эти слова экспериментальным путем.

Никотин — самый сильнодействующий и вызывающий наиболее сильное привыкание наркотик из всех известных человечеству. Одно время зависимостью от него страдали более 90% взрослых мужчин в западном обществе. При каждой затяжке через легкие в мозг попадает доза никотина, которая действует гораздо быстрее, чем доза героина, введенная непосредственно в вену. Если одну сигарету вы выкуриваете за двадцать затяжек, в ваш организм попадает около двадцати доз никотина.

После того как сигарета погашена, никотин начинает быстро выводиться из организма, а у курильщика появляются симптомы абстиненции. Курильщики считают эти симптомы ужасной травмой, которой сопровождается любая попытка отказа от курения. На самом деле физические проявления абстинентного синдрома при никотиновой зависимости настолько слабы, что их можно и не заметить. Это ощущение пустоты и неуверенности, чем-то напоминающее обычный голод. Мы учимся распознавать эту потребность что-нибудь делать руками и истолковывать ее как «хочу курить!».

Через тридцать минут после выкуривания сигареты содержание никотина в крови снизится наполовину, через час — на три четверти. Этим объясняется потребность большинства курильщиков примерно в 20 сигаретах в день. Сразу после употребления очередной сигареты никотин снова поступает в организм, и чувство пустоты и неуверенности исчезает. Его вытесняет приятное ощущение, которое курильщики называют удовольствием, удовлетворением или расслаблением. Это все равно, что сбросить тесные туфли. Молодежь иногда говорит, что курение «плющит». Почему описания такие разные? Потому что когда мы приучаемся курить, наш опыт ни в коем случае нельзя назвать приятным.

Я называю это ощущение пустоты и неуверенности «маленьким чудовищем». Почему именно так? Потому что оно действительно существует, но остается или почти неуловимым, или едва заметным. 99,99% курильщиков живут и умирают, так и не узнав о «маленьком чудовище». Много лет я считал, что у меня никотиновая зависимость. А еще говорил, что у меня зависимость от гольфа. Но ни в том, ни в другом случае я не верил, что у меня зависимость от наркотика. Никотин в моем представлении был просто бурым, грязноватым веществом, которое пачкает пальцы и зубы. Само собой, я и не подозревал, что пытаюсь накормить прожорливое «маленькое чудовище», и это единственная причина, заставляющая меня и всех других курильщиков закуривать одну сигарету за другой.

Если вы пока не поняли, в чем суть моих разъяснений, не волнуйтесь.

Вероятно, вы сейчас думаете: «Если все так просто, не может быть, чтобы только Аллен Карр об этом знал!» Но хитроумный фокус становится простым и понятным только после того, как его разоблачат. До Галилея люди смотрели, как Солнце восходит на востоке и садится на западе, и вслед за «экспертами» повторяли то, во что верили все жители планеты: Солнце вращается вокруг Земли. Это же каждому ясно, зачем сомневаться? Но теперь-то мы знаем, что это была иллюзия, возникшая в результате единственного заблуждения, развеять которое оказалось довольно просто. Однако эта иллюзия обладала такой властью, что человечество вырвалось из ее плена только через много лет. Даже сегодня нам представляется, что Солнце восходит на востоке и садится на западе, а не Земля вращается вокруг своей оси, так что Солнце то появляется, то скрывается из виду.

Никотиновую ловушку трудно заметить по нескольким причинам. Во-первых, «маленькое чудовище» — всего лишь ощущение, и хотя его последствия заметны, само ощущение невидимо. А все, что нельзя увидеть, например электричество, с трудом поддается нашему пониманию. Во-вторых, само ощущение почти неуловимо. В-третьих, его нелегко отличить от обычного чувства голода или неуверенности, что окончательно сбивает нас с толку. Четвертая и главная причина обмана — обратный порядок работы ловушки. Только когда мы не курим, «маленькое чудовище» начинает терзать нас, требуя сигарету. Кроме того, есть еще промежуток времени между выкуриванием последней сигареты и возникновением потребности закурить вновь. Но едва мы затягиваемся сигаретой, нас мгновенно захлестывает волна облегчения. Мы сразу расслабляемся и забываем о бедах, которые еще минуту назад не давали нам покоя. Мы не знаем, как сигарете удастся сотворить такое чудо, — точно так же, как не знаем, почему после щелчка выключателя зажигается лампочка. Нам и незачем об этом знать. Достаточно помнить, что чудеса случаются. Неудивительно, что курильщики воспринимают сигареты как источник удовольствия и помощи.

Между прочим, упомянутый обратный порядок работы — ключ к пониманию любой наркотической зависимости. Тот, кто никогда не сидел на героине, ужаснется, увидев, как наркоман вводит дозу себе в вену. Наблюдателю совершенно ясно, что наркоман жаждет не ярких галлюцинаций, а избавления от мук абстинентного синдрома. Еще одна тонкость зависимости заключается в том, что процесс развивается незаметно и постепенно, несмотря на то, что зависимость возникает после первой же дозы, поэтому требуются годы, чтобы мы осознали, что попались на крючок. Нас осеняет только тогда, когда мы пытаемся бросить курить и понимаем, что у нас ничего не выходит. Но и в этом случае истина не сразу доходит до нашего сознания. Мы начинаем искать объяснения и оправдания. Самое излюбленное из них: «Я неудачно выбрал время». Поначалу мы можем не вспоминать о курении днями и даже неделями. Мы рассеемся в лицо тому, кто скажет, что со временем отсутствие сигарет будет приводить нас в панику.

Зависимость чем-то сродни взрослению и старению: она развивается так медленно, что мы этого не замечаем. Каждый день мы чувствуем себя так же, как и накануне, каждое утро видим в зеркале то же самое лицо, что и двадцать четыре часа назад. Но изучите свой снимок, сделанный десять лет назад, и вы поймете, что разница видна невооруженным глазом. Так и с курением. Мы забываем о том, как до развития зависимости радовались выходам в свет, как сосредоточивались на проблемах и боролись со стрессами. И даже когда мы обращаем внимание на неприятную вялость, то приписываем ее не нашим «маленьким друзьям», а старению.

Если бы только можно было бы сохранить «снимок» собственного хорошего самочувствия, каким оно было, пока вы не попали в ловушку! Полезно было бы заглянуть в собственный мозг и тело и увидеть, как изменится состояние организма всего через три недели после выкуривания последней сигареты. Я имею в виду не только физические изменения или прилив энергии: речь идет об уверенности в себе и чувстве целостности. Вы наверняка сейчас подумали: «Неужели мне и вправду будет настолько хорошо?» Для вас останется загадкой: как вы раньше этого не поняли. На курильщиков вы будете смотреть не с завистью, а с жалостью, как на героиновых наркоманов. Увы, перенести вас дальше, чем на три недели вперед, я не могу, но это вы сделаете сами. Достаточно лишь быть восприимчивым, следовать указаниям и призывать на помощь воображение.

Возможно, раньше вы уже отказывались от курения на три недели или более длительный срок, но не ощущали описанной выше эйфории. Я вам верю: со мной несколько раз было то же самое. Но у нас с вами раньше не было «Легкого способа».

У никотиновой ловушки есть еще одна хитрая особенность, о которой я расскажу прежде чем перейду к главной теме книги: женщины и курение. Эта особенность напрямую связана с иммунитетом. Вы никогда не ломали голову над тем, каким образом дикие животные отличают полезную пищу от ядов? Нам-то легко. Если у нас разумные и ответственные родители, они уберут подальше от нас все ядовитые вещества, пока мы не повзрослеем и не научимся избегать их. А как же справляются с этой задачей дикие животные? Мать-природа одарила все живое на нашей планете различными приспособлениями, которые предназначены специально для выживания. Мне известно, что ваш кот — домашнее животное, вам не придет в голову накормить его отравой. Но кот этого не знает. Вы замечали, как долго кот обнюхивает пищу, которая вызывает у него сомнения? Затем он может попробовать самую чуточку — либо проглотить с аппетитом, либо настороженно лизнуть. Иногда кот вообще не прикасается к еде — поворачивается и уходит, высоко задрав хвост, будто ему подсунули яд. Потому что вы и вправду едва не отравили его!

В распоряжении живого существа есть два чувствительных прибора: органы вкуса и обоняния. То, что плохо пахнет, — яд. Если запах внушает сомнения, попробуй кусочек. Если этот кусочек невкусный, перед тобой яд. Эта система распознавания настолько эффективна, что позволяет различать по вкусу и запаху когда-то съедобную, но сейчас испортившуюся пищу. Вот почему первые сигареты и спиртные напитки кажутся нам отвратительными на вкус. Организм подает нам сигнал: «Это яд, не ешь его!»

Счастливицы внимают предостережению и больше никогда не курят и не пьют спиртных напитков. Но даже если мы упорствуем, мать-природа не бросает нас на произвол судьбы. Она могла бы заявить: «Я тебя предупредила, а дальше — как знаешь. Если ты пропустил предостережение мимо ушей, тебе же хуже». Но она ничего подобного не делает. Вместо этого она дает нам второй шанс: заставляет кашлять, вызывает головокружение и тошноту, а если и этого нам мало — позаботится о том, чтобы нас вырвало.

Многие люди считают кашель, тошноту и рвоту болезнями. Хотя это только симптомы болезни и отчасти — средства исцеления. Кашель и рвота — еще два хитроумных механизма выживания, которыми мать-природа снабдила нас, чтобы мы могли выводить яды из легких и желудка.

На этом ее стремление защитить нас не заканчивается. Если мы продолжаем регулярно курить и употреблять спиртное, мать-природа приходит к выводу, что у нас просто нет выбора и дело вовсе не в том, что мы слишком глупы для такого выбора. Парадокс, но она права. И тогда мать-природа обращается к еще одному инструменту для выживания, который можно по праву назвать чудом. Давайте посмотрим, как устроена

НАША ИММУННАЯ СИСТЕМА.

Наша иммунная система

Подобно большинству людей, я никогда не уделял особого внимания ни своей иммунной системе, ни каким-либо подробностям физического функционирования моего организма — если не считать периода полового созревания и старения, которые ни с кем не обсуждал. Я вырос в уверенности, что время от времени болеть — это совершенно нормально. Но тяжелые хронические и неизлечимые болезни — удел стариков. В сравнительно редких случаях, когда я болел, я обращался к врачу, и он прописывал мне лекарство, таблетки или мази, которые исцеляли меня. Заслуги иммунной системы оставались незамеченными.

Лишь гораздо позднее до меня дошло, что дикие животные вполне могли бы обойтись без помощи ветеринаров — если бы не отравляли места их естественного обитания. И род человеческий просуществовал бы сотни тысячелетий, не обращаясь к врачам и целебным снадобьям. Любой медик знает, что самая мощная и эффективная исцеляющая сила, известная нам сегодня, — наш иммунитет, еще один инструмент для выживания, данный нам природой.

Наша иммунная система не только борется с болезнями: она устроена настолько сложно, что в том случае, если вы продолжаете регулярно травить ядом собственный организм, он приобретает частичную устойчивость к этому яду. Распутин выжил после дозы мышьяка, в двадцать раз превышающей дозу, достаточную для убийства среднестатистического человека. Это произошло потому, что со временем у Распутина выработался иммунитет к мышьяку. Устойчивость к яду (варфарину) мыши и крысы приобретают уже в третьем поколении.

Когда мы приучаем себя регулярно употреблять спиртное и курить, то у нас появляется иммунитет к отвратительному вкусу и отравляющему действию алкоголя и никотина. Но если вы поспешили с выводом: «Вот и хорошо! Значит, иммунная система уберезет меня от рака легких, эмфиземы, атеросклероза и других смертельных болезней», то напомунаю, что вы приобретаете частичный иммунитет не только к отравляющему действию наркотика, но и подстраиваете иммунитет к этому наркотику. Это утверждение требует разъяснения.

Как у курильщиков, так и у некурящих людей бывают удачные и неудачные дни. Чтобы не запутаться окончательно, допустим, что до первой сигареты мы чувствуем себя нормально. Конечно, выкуривая первую сигарету, мы можем закашляться, у нас может закружиться голова. Но мы не будем обращать внимание на симптомы отравляющего воздействия и предположим, что наше самочувствие по-прежнему нормальное. Мы гасим первую сигарету, никотин начинает выводиться из организма, у нас появляются признаки абстинентного синдрома. На этом этапе ощущение пустоты и неуверенности настолько слабое, что мы его даже не замечаем. Мы просто понимаем, что наше самочувствие чуть хуже обычного. Если мы закурим еще одну сигарету и никотин вновь поступит в организм, ощущение пустоты исчезнет, и мы почувствуем себя точно так же, как до первой сигареты.

Вот он, ошеломляющий парадокс. Если мои слова верны, значит, курильщик продолжает курить только по одной причине — чтобы чувствовать себя точно так же, как до первой выкуренной сигареты. Другими словами, курение доставляет единственное удовольствие и дает лишь одну возможность:

ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НЕКУРЯЩИМ.

Это удовольствие и помощь совершенно реальны, но попытка приписать такую заслугу сигаретам ошибочна. Наоборот, сигареты виноваты в том, что ваше самочувствие ухудшилось. Утверждать, будто сигареты помогают вам расслабиться, все равно что расхваливать тесные туфли, которые якобы помогают расслабиться. И конечно, вторая сигарета проблему не решает. Совсем наоборот: она обеспечивает ваш организм никотином и вновь вызывает муки абстинентного синдрома, которые не прекратятся до конца ваших дней. Вот как можно отличить подлинное удовольствие от наркотической зависимости. Я

люблю омары, но могу обходиться без них годами, и это меня ничуть не беспокоит. Я не испытываю неуверенности и не впадаю в панику, когда рядом нет омара, мне вовсе незачем всегда и повсюду иметь в запасе не менее двадцати омаров, чтобы чувствовать себя спокойно и уверенно! Курение вызывает цепную реакцию. Каждая предыдущая сигарета создает потребность в последующей.

Но вернемся к иммунитету. По мере того как наш организм приобретает иммунитет к никотину, мы обнаруживаем, что, закуривая новую сигарету, не возвращаемся к нормальному самочувствию. Мы живем в состоянии перманентного никотинового похмелья, дискомфорта, который считаем нормальным. И что еще печальнее, мы усваиваем модели поведения, искренне веря, что избавимся от них. Подобно всем другим видам наркотической зависимости, для курения характерна потребность в более частом употреблении дозы, в итоге процесс становится постоянным. В то же время отравляющее воздействие накапливается. Как при любой наркотической зависимости, чем хуже самочувствие, тем сильнее потребность в том, что вы считаете своим помощником и другом. Когда я дошел до почти непрерывного курения, я совсем не замечал воздействия наркотика и уже не питал ровным счетом никакой иллюзии насчет удовольствия или помощи, которые якобы дает курение. Мое физическое состояние настолько ухудшилось, что я понял: если я не остановлюсь, то скоро умру, однако психически я был настолько зависим от этих «костылей», что соглашался скорее умереть, чем бросить курить.

Пришло время обратиться к одному из самых важных аспектов любой зависимости. Когда мы молоды и крепки, мы не думаем о здоровье, а если курение нам по карману, у нас вообще не возникает желания бросить его. Постепенно привыкая к кормлению «маленького чудовища», мы увеличиваем дозу и тем самым усугубляем проблему. У нас развивается «кашель курильщика», появляются вялость и одышка. Вместе с тем в нашей жизни нарастает уровень стресса, и мы боремся с ним с помощью курения, в итоге возникают новые проблемы со здоровьем и финансами. В конце концов, нас осеняет: оказывается, курение не доставляет нам никакого удовольствия! Поначалу мы решаем сократить количество сигарет, выкуриваемых в день, но к тому времени мы уже дошли до так называемой «критической точки». Этого состояния рано или поздно достигают все наркоманы, очень важно понять его значение. Критическую точку можно сравнить с состоянием насекомого, которое, удовлетворив свою потребность в нектаре насекомоядного растения, пожелало покинуть его, но обнаружило, что это невозможно и вскоре наступит очередь растения питаться насекомым.

В такие моменты одна часть нашего мозга хочет курить все больше, а другая — стремится курить как можно меньше. Мы очутились в незавидном положении: нам нельзя курить столько, сколько нам хочется, но мы тем не менее курим очень много. Так мы теряем последние иллюзии насчет удовольствия, которое якобы испытывает курильщик.

Если «маленькое чудовище» способно довести до такого состояния еще недавно счастливого и здорового молодого человека, значит можно утверждать, что оно вовсе не маленькое — наоборот, громадное. Я называю его «маленьким» лишь потому, что физическая абстиненция отнюдь не является основной проблемой. Как я уже объяснил, ее последствия настолько незначительны, что мы почти не замечаем существования этого «маленького чудовища». Нам оно известно лишь под кодовым названием «хочу курить».

В отдельных случаях физические проявления абстиненции становятся заметными. Понаблюдайте за курильщиками, которые вынуждены обходиться без сигареты дольше привычного для них времени. Они начинают беспокоиться и нервничать, вертеть в руках зажигалку и встряхивать пачку с сигаретами. Их руки сами тянутся к губам, мышцы щек невольно напрягаются. Именно это ощущение курильщики описывают как потребность чем-нибудь занять руки. У некурящих подобных проблем не возникает.

В начале групповых занятий я всегда говорю курильщикам, что их недоверие к моим словам более чем очевидно. Обычно мы разрешаем курильщикам дымить во время занятия и даже поощряем их, но случаются периоды, когда никто из присутствующих не курит и никому из них не хочется начинать первым. Курильщиками овладевает беспокойство, их руки тянутся ко рту. Я прерываю свою речь и указываю на явные признаки нервозности слушателей. И объясняю, что делаю это не из садизма или желания оконфузить людей, а по двум весомым причинам.

Во-первых, я привлекаю внимание курильщиков к одному факту: во время курения они не столько расслабляются, сколько избавляются от нервозности, которая одолевает их в промежутках между сигаретами.

Во-вторых, мне становится ясно, что слушатели не только беспокоятся, но и отвлекаются. Вот еще одна причина, по которой я прошу курильщиков продолжать курить, пока они не дочитают мою книгу. Я вовсе не хочу, чтобы вы ерзали на месте и торопились. Лучше расслабьтесь и впитывайте мои объяснения.

Может быть, таким образом, я признаю, что курение помогает сосредоточиться? Напротив: как я объясню далее, это доказывает, что курение мешает концентрации внимания.

К счастью, острой зависимости от самого наркотика у нас никогда не возникает. «Маленькое чудовище» — всего лишь часть общей иллюзии, катализатор серьезной проблемы под названием

«БОЛЬШОЕ ЧУДОВИЩЕ».

«Большое чудовище»

Это «чудовище» — следствие промывания мозгов. Мы убеждены в том, что курение доставляет нам подлинное удовольствие или оказывает помощь в жизни и что потребуются неимоверные усилия воли, чтобы бросить курить. Отказ от курения представляется нам страшной травмой, но если мы совершим невозможное и откажемся от курения, пребывание в обществе навсегда потеряет былую прелесть и противопоставить стрессу нам будет нечего. «Большое чудовище» — это еще и вера в иллюзии, перечисленные в опроснике. И этот список из двадцати пунктов не является исчерпывающим.

Итак, я вплотную приблизился к самой трудной части книги. Меня уже обвиняли в самонадеянности. Эти обвинения меня не задели. У меня есть причины выглядеть самонадеянным человеком. Моя твердая уверенность в том, что я прав, а так называемые «эксперты» нет, порождена разочарованием и досадой. Долгие годы я наблюдал за специалистами, которые действовали в полном соответствии с господствующими взглядами на курение. Меня потрясла ограниченность, которую они демонстрировали, а также нежелание принять на вооружение радикальный, но эффективный подход. Лишь сейчас, спустя двадцать лет, все больше специалистов начинают понимать, как важно принимать во внимание не только сам наркотик, но и психологическое состояние каждого конкретного человека, страдающего зависимостью. Накопленные мною знания о наркотической зависимости — результат двадцатилетнего общения с пациентами, а также ответов на бесчисленные вопросы с целью развеять беспокойство табакозависимых людей.

«Легкий способ» не действует на некоторых курильщиков только потому, что они выполняют не все указания. А указания они не выполняют потому, что прислушиваются к советам врача или другого так называемого «эксперта».

Если я попытаюсь умирить пыл или прибегну к ложной скромности, вы, скорее всего, не поверите мне, а значит, будете следовать указаниям не так старательно.

Мне было бы лестно думать, что кодовый замок на дверях тюрьмы курильщиков я взломал благодаря своему интеллекту. Но я прекрасно понимаю, что своим открытием я обязан ряду случайностей и инцидентов, которые позволили сделать выводы, предоставленные теперь в распоряжение каждого курильщика. Этот метод — нечто вроде полезного изобретения, которое должно быть в каждом доме.

Я НИКОГДА НЕ ПИТАЛ ИЛЛЮЗИЙ НАСЧЕТ ПРИЯТНОГО ВКУСА НЕКОТОРЫХ СИГАРЕТ.

Когда я начинал курить, купажи **Табак**ов были менее изысканными, в них не содержались подсластители вроде миндального масла, сигареты не сдабривали ванилью или гликолем, увлажняющим горло и способствующим курению. Я помню, какими омерзительными казались мне первые сигареты, однако я очень скоро начал курить их одну за другой. Активный курильщик не питает ровным счетом никаких иллюзий насчет удовольствия, которое якобы доставляет курение. Я всегда гордился своим умением идти своим путем, не превращаясь в овцу из стада. Каждое утро я видел, как откашливается и отхаркивается мой отец, и понимал, что и ему курение не приносит никакой радости. Кроме того, я знал, что силы воли мне не занимать. В остальных сферах жизни я все держал под контролем. Я никому не позволял взять надо мной верх. Однако я спасовал перед сигаретами — несмотря на то, что ненавидел их и знал, что когда-нибудь они меня погубят. Когда я пытался отказать от курения, мне не удавалось сосредоточиться, я не мог радоваться жизни и справляться со стрессами, становился несчастным, безвольным и, в конце концов, поддавался искушению.

А потом сын убедил меня прочесть статью из семейной медицинской энциклопедии. Объяснять ему, что мне прекрасно известно о вреде курения, я не стал. Я нехотя заглянул в статью и сразу понял, что этот текст не каждому по зубам — слишком много в нем было терминов вроде «капиллярное ложе», «адреналин», «норадреналин», «биохимическая

реакция», «ингибирующие клетки» и т. п. Но по какой-то необъяснимой причине я продолжал читать и постепенно увлекся. Этот случай оставил у меня впечатление, будто я долго смотрел на простую и понятную картинку, и вдруг ее части прямо у меня на глазах сложились по-другому, изображение совершенно изменилось. Но стоило моргнуть, и иллюзия исчезла.

Мало-помалу я понял смысл этого языка. В статье сообщалось: когда никотин выводится из организма, курильщики ощущают пустоту и неуверенность, от которых избавляет лишь следующая сигарета.

Я не просто моргнул, а захопал глазами. Но сложившаяся картинка не растаяла: она по-прежнему была отчетливой и не смешивалась с той, из которой возникла. Сейчас я все объясню. Не я открыл, что при выводе никотина из организма курильщики ощущают опустошенность и неуверенность, которые пропадают лишь при курении следующей сигареты. Судя по всему, этот процесс был давным-давно известен медикам, а значит, и производителям табачных изделий, но его воспринимали просто как одну из причин, по которым курильщикам трудно бросить курить.

Мое великое открытие заключалось в другом. Я понял, что люди продолжают курить, чтобы «почесать там, где чешется», а не потому, что им нравится курить, не ради расслабления, дополнения к еде, борьбы со стрессом, сосредоточенности. Никто не станет нарочно совать руки в кипяток только для того, чтобы испытать облегчение потом, когда руки будут вынуты. Но именно так и поступают курильщики. Осознав, что они делают, они с радостью бросают курить раз и навсегда.

Когда я взялся за работу, я считал, что сумею исцелить любого курильщика — достаточно сказать ему: «Слушай, ты куришь только потому, что без никотина чувствуешь себя неуверенно, а когда снова вводишь его в организм, к тебе возвращается уверенность. Это все равно, что носить тесные туфли ради возможности потом снять их и испытать облегчение!» Какая наивность! С таким успехом Галилей мог бы заявить: «Нет, Солнце вовсе не движется по небу. Просто Земля вращается и создает такую иллюзию». И ждать, что все поверят ему на слово. Вероятно, в ответ он услышал бы: «Если бы Земля вращалась, мы бы это чувствовали. Если что и вращается, так только твой мозг!» А мне чаще всего отвечали так: «Когда ты говоришь, что ни разу в жизни не наслаждался сигаретой, я тебе верю. Почему же ты не можешь поверить, что мне сигареты доставляют удовольствие?»

Вскоре стало ясно: чтобы убедить курильщика в моей правоте, я должен прежде избавить его от последствий промывания мозгов и иллюзий, а затем показать, что его убеждения ошибочны.

«Легкий способ» состоит из двух частей: первая — устранение последствий промывания мозгов, вторая — объяснение сущности никотиновой ловушки. Обе подразумевают коммуникацию. Не менее очевидно и то, что в общении с представителями разных полов надо учитывать физические и эмоциональные различия между ними.

Написать эту книгу меня подвигли два фактора. Первый фактор был связан с хорошими вестями, второй — с плохими. Плохие вести — это письма женщин, жизнь которых погубило курение. Они отчаянно хотели бросить курить, предпринимали ради этого героические усилия, но ничего не добились.

Хорошие вести — письма от таких женщин, как Дебби. Они не только вдохновляют меня и побуждают и впредь вести борьбу против никотиновой зависимости, но и дарят надежду тем, кто пока еще не смог победить тягу к сигаретам.

Я уже отмечал, что в письме Дебби не сказано, как действует «Легкий способ». Зато видно, в каком расположении духа она писала это письмо, — значит, эта радость доступна и вам.

К этому и будем стремиться. Разрешите напомнить, что не стоит внушать себе: «Больше я ни за что, никогда в жизни не выкурю ни единой сигареты». Такой позиции мог бы придерживаться по отношению к героиновой зависимости человек, никогда не пробовавший героин. Я хочу, чтобы при виде курильщика у вас в голове мелькало: «Жаль беднягу! Какое счастье, что я теперь свободна!», а не «Жаль, что мне нельзя курить хотя бы изредка».

Чтобы постоянно придерживаться изложенной выше позиции, сначала надо избавиться от последствий промывания мозгов и воспринимать курение как болезненную зависимость от наркотика под названием «разрушение». Мы уже отделились от некоторых ошибочных убеждений, а другие поставили под сомнения. Но избавиться от них надо полностью. Кстати...

Какие ваши любимые духи?

Я всегда восхищался женщинами, требовательными к собственной внешности. Некоторые из них способны тратить долгие часы и целые состояния, подбирая эффектную одежду и аксессуары, задыхаться под колпаком, делая прическу, чистить зубы и кожу, тщательно наносить макияж, следить за тем, чтобы духи были изысканными и не вызвали раздражения у окружающих. В итоге получается произведение искусства — ни больше ни меньше. Но все эти старания способен свести на нет запах изо рта, напоминающий запах переполненной пепельницы. Классический пример — актриса Джоанна Ламли. У этой изумительной красавицы великое множество талантов, в том числе и сомнительная способность курить не переставая и постепенно превращаться в обсыпанную пеплом неряху с вечной сигаретой во рту.

Конечно, все это вы знаете и без меня. Возможно, когда-то вы учились «обольстительно» курить, стоя перед зеркалом. Есть даже веб-сайт, целиком посвященный сексуальному курению! Но если на вас направлен объектив фотоаппарата или камеры, как вы поступите — растеряетесь, надуетесь, попытаетесь обольстительно закурить? Ни в коем случае! Начнется судорожный поиск: «Где бы мне погасить сигарету?»

Мне часто пишут об этом: «Я сама себе порчу жизнь. С таким же успехом я могла бы обмазывать навозом с ног до головы! Не понимаю себя. Это надо же быть такой глупой!» Не волнуйтесь: все курильщицы презирают себя, даже если никому в этом не признаются, но ни одна не может понять, почему продолжает курить. Может показаться, что причина тому — беспроблемная глупость, а в действительности людьми движет страх. Это характерный пример силы воздействия никотиновой зависимости.

Еще одна распространенная тема писем, которые я получаю от женщин, — влияние курения на цвет лица и кровообращение. Я видел, как мучительно умирали от рака, вызванного курением, мой отец и старшая сестра. Несомненно, у многих из вас близкие тоже умерли от последствий употребления никотина, но даже жизнь в таком аду вас не остановила. По-моему, заболевание раком легких — дело случая и везения. Наверное, вы уже заподозрили, что я воспользовался методом врачей и начал вас запугивать. Отнюдь: этот прием не помог мне, и если бы помог вам, вы бы сейчас не читали эту книгу.

Но если бы вы знали точно, что следующая сигарета спровоцирует рак легких, стали бы вы курить ее или нет? Будь у меня возможность видеть все, что происходит у меня в организме, я наверняка перестал бы курить. Нет, я не про забытые никотином легкие. Никотиновые пятна на зубах и руках тоже не беспокоили меня, хотя мне известно, что эта проблема волнует почти всех женщин. Но курить они от этого не прекращают! Многие находят изощренные способы заглушить запах сигарет; излюбленное средство — лимон, которым стирают с рук пятна никотина.

Но я сейчас говорю о постепенной и усиливающейся зашлакованности всех кровеносных сосудов. Эффект сродни применению химического удобрения, произведенного на основе ядов. Если подкармливать растения небольшими, тщательно отмеренными дозами, их рост ускорится. На, самом деле растение всеми силами наращивает защитные слои тканей, чтобы уберечься от ежедневных доз яда. Если продолжать пичкать его удобрением, появятся первые признаки увядания: пожелтеет листва, появятся черные пятна, засохнут ветки. Изменения, вызванные ядом, видны невооруженным глазом. При курении кислород и другие питательные вещества, необходимые органам, мышцам и костям человеческого организма, постепенно вытесняются угарным газом и другими ядовитыми соединениями. В итоге у меня теперь все время серое лицо. Но, несмотря на весь свой интеллект, мы не хотим приписывать подобные перемены курению и утверждаем, что это наш естественный цвет лица или следствие переутомления.

Вдобавок сохнет кожа, на ней появляются темные пятна, перед глазами плавают точки, особенно когда мы резко встаем, развивается варикозное расширение вен. Все эти изменения мы списываем на возраст. Но я считаю наиболее опасным воздействием курения на функции иммунной системы. Она устроена, подобно банку, ее резервам есть предел. Продолжайте истощать их — и обнаружите, что возможность перерасхода не предусмотрена.

Мы не хуже медиков знаем, что курение вызывает одышку, астму, бронхит, эмфизему и другие заболевания органов дыхательной системы. Все это нам известно. Но о нашей иммунной системе мы часто забываем. Она ведет постоянную борьбу против повседневных недомоганий и болезней, в том числе онкологических. Если иммунная система повреждена, она не справляется со своей работой и вынуждена расставлять приоритеты. Так бывает, ког-

да на нас сваливается одновременно несколько дел и мы не справляемся с нагрузкой. Понаблюдайте за заядлыми курильщиками. Вы убедитесь, что у них серые лица, сухая кожа, безжизненные, тусклые глаза. Такова цена курения на протяжении всей жизни, конечно, если им ПОСЧАСТЛИВИТСЯ избежать тяжелых болезней.

А доводилось ли вам слышать о курильщиках, которых врачи предупреждали, что если они не бросят курить, у них может начаться гангрена, чреватая ампутацией пальцев ног? Эти люди так и не смогли остановиться. После ампутации пальцев их предупреждали, что в следующий раз они лишатся ступни или части ноги, если не прекратят курить. Эти курильщики прекрасно понимали, что врачи не шутят и не преувеличивают, и все-таки предпочли курение! Представьте себя в таком положении и подумайте, смогли бы вы бросить курить или нет?

Нет, задерживаться на этом предмете я не стану. Я же обещал: никаких ужасов не будет, и вообще у меня для вас хорошие новости. Но важную мысль полезно подкрепить примером. Думаете, курильщик согласился расстаться с ногой, лишь бы и впредь курить, только ради ни с чем не сравнимого удовольствия или пользы, которую приносит курение?

Вспомним еще раз письмо Дебби: чему она так радовалась, почему была исполнена энтузиазма? Ведь она всего-навсего стала бывшей курильщицей. А вы когда-нибудь слышали, чтобы некурящий человек радовался, что у него не пахнут волосы и кожа и что он чувствует себя великолепно? Имейте в виду, в энтузиазме Дебби нет ни капли фальши. Она просто рада тому, что наконец-то избавилась от плачевной участи курильщица!

Скорее всего, вы знакомы с курильщиками, которым удалось бросить курить и без помощи «Легкого способа», и некоторым из них — сравнительно легко. Радовались ли они так, как Дебби и Аллен Карр? Маловероятно. Потому что от последствий промывания мозгов они так и не избавились. Наверное, вы замечали, что курильщики, желающие бросить курить и не братья за сигареты снова, часто употребляют выражение «отказаться от курения». И я так поступаю, когда речь идет о волевых методах. Эти курильщики всерьез верят, что приносят значительную жертву. Из них явно не получаются некурящие, а получают бывшие курильщики, большинство из которых станут бывшими курильщиками-нытиками. Слышали бы вы их стоны: «Как мне нравилось курить после обеда, а теперь нельзя!» Говоря о «Легком способе», я стараюсь избегать выражения «отказ от курения», заменяя его другими: бросить, прекратить курить, а чаще — вырваться из ловушки или бежать.

Увы, истории о курильщиках, готовых скорее умереть, чем отказаться от курения, усиливают самые стойкие представления о курении: сигареты доставляют ни с чем не сравнимое удовольствие и помогают в жизни, а исцелиться от никотиновой зависимости невозможно. Если бросить курить не может даже человек, которому грозит ампутация конечности, как может Аллен Карр ждать, что я поверю, будто курильщики не страдают острым абстинентным синдромом и что любой из них без труда может остановиться? Поговорим еще об одном предмете, который волнует женщин гораздо больше, чем мужчин,

О ГОЛОДЕ.

Голод

Почему голод обычно доставляет беспокойство именно женщинам? Главная причина остается прежней — промывание мозгов. Десятилетиями женщинам навязывали образцы идеального тела и желанного облика, а теперь, похоже, жертвами подобных приемов маркетинга становятся и мужчины. Образ тела стал культурной нормой. Но женщины чаще мужчин стремятся к идеальному весу или желанному облику. Эти установки служат многим женщинам мерилom собственной ценности, нередко стиль их общения продиктован оценкой окружающих с позиций данных установок.

В настоящее время в западном обществе к еде в первую очередь предъявляется требование удобства для потребителей. Супермаркеты, крупные производители продуктов питания и агрессивные маркетинговые компании определяют, каким будет наш рацион. Почти вся пища, которую мы едим, аппетитно выглядит, прекрасно утоляет чувство голода, приятна на вкус — и при этом перенасыщена добавками, солью и сахаром.

На самом деле нас обманывают. Процесс производства такой пищи направлен, прежде всего, на то, чтобы придать еде надлежащий вид, а питательные вещества и источники энергии, необходимые нам, отступают на второй план. Пища перестала снабжать нас медленно расходуемыми калориями и витаминами. Она отнимает у нас энергию. Организму приходится работать упорнее, чтобы извлечь мизерные количества питательных

веществ, которые еще сохранились в еде. Феноменально низкая отдача приводит к тому, что потребности нашего организма остаются неудовлетворенными, мы постоянно испытываем чувство голода. В ответ на непрерывные сигналы «хочу есть!» мы снова записываем в рот пищу, подвергнувшую интенсивной обработке, а она откладывается на теле в виде жира.

Такую ловушку таит в себе питание продуктами интенсивной обработки. Поскольку внешность служит для женщин предметом гордости чаще, чем для мужчин, именно женщины всеми силами стараются избежать этой ловушки. Увы, зачастую они выбирают непродуктивные методы. Некоторые тратят полжизни на заботы о фигуре, меняя новомодные диеты как перчатки. Большинство диет создает в организме дефицит необходимых для сохранения здоровья питательных веществ. Менять три трапезы, состоящие из полезных продуктов, на три стакана неизвестного вещества, по виду напоминающего состав для бальзамирования, вряд ли разумно.

Нам свойственно воспринимать голод как страшное зло. Напрасно. Ведь это не что иное, как еще один инструмент, которым природа наделила нас специально для выживания, — неважно, нравится нам это или нет. Мы уже говорили о том, как дикие животные отличают пищу от яда. Но почему дикие животные вообще хотят есть? Ответ очевиден: потому что без еды они умрут. Да, но разве они об этом знают? А может, они едят потому, что голодны?

Рассмотрим мотивы наших поступков. Ясно, что мы едим потому, что без еды не можем жить. Но случилось ли вам хоть один раз в жизни говорить себе: «Сейчас мне необходимо поесть, иначе я умру от голода»? Несомненно, вы бесчисленное множество раз произносили фразы: «Умираю как хочется есть!» или «Изголодался, надо бы перекусить». Но это не значит, что вы действительно умирали или изголодались. Вы просто преувеличивали. Самое худшее, что могло случиться с вами, — обморок или головокружение. Смысл ваших слов таков: «Я страшно проголодался, и мне не терпится утолить голод». Разве младенец просит есть потому, что знает — без еды он умрет? Конечно, нет; он плачет и кричит потому, что проголодался.

Голод — удивительное явление. Если в ваш рацион входит мало бесполезных продуктов, а большую его часть составляют натуральные продукты, потребляемые регулярно, вы вряд ли проголодаетесь задолго до следующего приема пищи. Значит, три раза в день вы можете доставлять себе удовольствие, утоляя голод. Разве жизнь не чудесна? Сплошные радости без единого недостатка. Возможно, у вас создалось впечатление, что полезна только еда, по вкусу напоминающая картон. А вот и нет: полезна та еда, вкус которой вам приятен. Трудно поверить, но честное слово, это правда. (Если я вас не убедил, читайте «Легкий способ сбросить вес».)

И даже если мы понимаем, что проголодались, но по какой-то причине не можем сразу утолить голод, что в этом плохого? Ведь это не физическая боль. Да, у нас урчит в животе, но нам не больно. В сущности, это все то же ощущение пустоты и неуверенности, которое нам уже знакомо: «Хочу есть!» Если еда в организм так и не поступит, нам будет подан другой сигнал: «Я должен поесть». Если пища слишком скудна или раздобыть ее не удалось, возникают страх и паника: «Если я не съем что-нибудь сейчас же, я умру!»

Напоминаю: каждый природный инстинкт, которым одарила нас природа, предназначен для выживания. Отсюда следует, что страх смерти — даже в отсутствие физической боли — действительно существует и очень силен. Этот страх вынуждает хищников, рискуя жизнью, нападать на здоровую, взрослую добычу, если молодая или раненая недоступна. Известны даже случаи каннибализма среди людей, которым было нечего есть. Возможно, вы, как и я, считаете, что никогда не опуститесь до такого уровня. С другой стороны, мы с вами никогда не оставались без еды больше суток.

Я уже говорил, что тяга к никотину неотличима от обычного голода. Но эта тяга оказывает более мощное воздействие. Как алкоголик с похмелья покупает не еду, а выпивку, так и курильщик, который не может позволить себе и еду, и сигареты, выбирает второе. Это происходит потому, что в среднем нам требуется утолять обычный голод всего три раза в день, а тяга к никотину возникает у нас гораздо чаще. Среднестатистический курильщик, который расходует пачку сигарет в день, ощущает такую тягу примерно 720 раз в год. Понятно, что мы стремимся избавиться в первую очередь от дискомфорта, который испытываем чаще. При расстановке приоритетов потребность в никотине удовлетворяется в первую очередь.

Некоторые курильщики убеждены: они курят потому, что им нравится вкус сигарет или сам ритуал. Многие считают особенной первую выкуренную за день сигарету. Парадокс, но именно она вызывает кашель и усиленное слюнообразование. Такое начало дня никак нельзя назвать приятным, так почему же мы не можем обойтись без этой сигареты? Потому что восемь часов жили без никотина. Конечно, столько же времени мы обходились и без еды, но перед нами стоит задача в первую очередь удовлетворить потребность в никотине. Хотя

опустошенность и неуверенность, вызванные голодом, не отличимы от симптомов никотиновой абстиненции, утоление одного никак не отражается на другом.

Представьте себе, какая путаница царит в голове у курильщика. У некурящих ничего подобного не бывает. Они тоже просыпаются с чувством опустошенности и неуверенности, но им сразу ясно, откуда оно взялось. Они помнят, что восемь часов провели без еды и потому торопятся позавтракать. Завтрак — излюбленная трапеза большинства некурящих людей просто потому, что чем дольше голодаешь, тем приятнее утолить голод. Решив проблему голода и обеспечив организм источниками энергии и питательных веществ, они забывают об ощущении пустоты, неуверенности и радуются новому дню.

Курильщики тоже просыпаются с ощущением пустоты и неуверенности. Те, кто выкуривает двадцать сигарет в день, обычно избавляются от абстинентного синдрома каждый час. Для них продержаться без никотина восемь часов все равно, что для некурящих прожить без еды почти трое суток. Неудивительно, что первым делом курильщики тянутся за сигаретами, хотя и помнят, как неприятен их вкус. Да, после первой же затяжки они расслабляются, но пустота и неуверенность, вызванные отсутствием еды, от курения не исчезают. Из-за иммунитета курильщики избавляются от тяги к никотину лишь на время, но едва они гасят первую сигарету, никотиновая цепочка продолжается. Поэтому одна знаменитая актриса на вопрос «Не кажется ли вам, что будет лучше позавтракать?» ответила:

«А я и позавтракала! Пятью сигаретами и тремя чашками кофе!»

Если голод, вызванный отсутствием пищи и никотина, неразличим, откуда курильщику знать, в какой степени он вызван каждой причиной? И поскольку потребность в никотине одной сигаретой не удовлетворить, курильщик постоянно «голоден». В некоторых случаях именно поэтому сигарета после еды так много значит для курильщиков. Насытившись, некурящие полностью расслабляются. Не то чтобы сигарета дополняла трапезу курильщиков — они просто не могут радоваться, пока не накормят «маленькое чудовище».

По иронии судьбы, ситуация становится окончательно запутанной, когда курильщики прибегают к волевым методам. Пока мы курим, мы регулярно обманываемся: хватаемся за сигарету, когда наш организм нуждается не в никотине, а в пище. Другими словами, у нас появляется привычка заменять еду сигаретой. Но когда мы бросаем курить, никотин выводится из организма за несколько дней, а мы продолжаем ощущать пустоту и неуверенность. И мы понимаем, что они означают «хочу курить!» Ужасная путаница: мы наперечет знаем все весомые и разумные причины, по которым больше не должны хотеть курить, и все-таки испытываем иррациональное желание взяться за сигарету. А поскольку избавляться от неприятных ощущений с помощью курения мы больше не можем, то пытаемся заглушить их: едим шоколад, сосем леденцы, жуем резинку. Но эти заменители ничуть не удовлетворяют «маленькое чудовище» — только липнут к зубам, портят аппетит, откладываются в виде лишних килограммов, нагоняют тоску и вызывают досаду. Почему? Потому что нам по непонятным причинам кажется, что от ощущения пустоты нас избавит лишь сигарета. Но мы не позволяем себе закурить. И потому чувствуем себя несчастными и обделенными. Потребность в курении усиливается вместе с раздражением потому, что удовлетворить эту потребность невозможно.

Конец этой причинно-следственной цепочки можно положить только одним способом. В какой-то момент сила воли подводит нас, и мы находим очередной предлог подымить, но так, чтобы не уронить своего достоинства. Если разобраться в механизме действия никотиновой ловушки, начинаешь удивляться не столько тому, что волевые люди не могут отказаться от курения, сколько тому, что кому-то из курильщиков вообще удастся успешно применить волевой метод.

В сущности, таких счастливых немного. Даже те, кому удалось продержаться несколько дней, необходимых, чтобы уморить «маленькое чудовище», сомневаются в том, что они спасены. Поскольку ощущение пустоты и неуверенности абсолютно идентично обычному голоду и стрессу, бывшие курильщики, применяющие волевой метод, истолковывают свои ощущения как сигнал «хочу курить!». Этот сигнал они получают еще много недель, месяцев и даже лет после того, как выкуривают последнюю сигарету и умерщвляют «маленькое чудовище».

Если вы внимательно следили за ходом рассуждений и поняли, к чему я веду, то наверняка задаете себе вопрос о том, сколько времени понадобится, чтобы распрощаться с «маленьким чудовищем», и как узнать, что его больше нет? Увы, ответить на эти вопросы я не могу. Хотя эти вопросы и кажутся вам важными, на самом деле они не заслуживают внимания. Чтобы понять это, обратимся к сравнению. Представьте себе, что вы ведете под водой бой не на жизнь, а на смерть. Вам удалось перерезать шланг, по которому к вашему противнику поступает кислород. Теперь он обречен. Какая разница, когда он испустит дух и

в какой именно момент это произойдет? И «маленькое чудовище» обречено с того самого момента, как вы перестали снабжать его никотином. Возможно, вы опасаетесь, что поначалу будете испытывать опустошенность и неуверенность, вызванные дефицитом никотина. Бояться незачем. Вспомните: курильщики всю жизнь испытывают те же ощущения, но даже не замечают их. Путаницу и раздражение вызывает лишь непонимание их причин. Как только вы осознаете, что все неприятные ощущения вызваны предыдущей сигаретой, а испытать облегчение мешает следующая сигарета, то обрадуетесь, вместо того чтобы впадать в депрессию. Но об этом речь пойдет в главе 18.

В настоящее время курение воспринимается как антиобщественное поведение. С такой оценкой соглашаются даже сами курильщики: многие не курят в спальне, некоторые закуривают лишь после легкого завтрака. Есть и такие, кто вообще не курит в доме. Во время утренних пробежек, особенно зимой, я всегда поражаюсь, видя, как девушки пытаются удержать пальцами в перчатках зажженную сигарету. Промывание мозгов заставляет верить, что они счастливы. Но выглядят они уныло и подавленно.

Сила никотиновой зависимости — в ее сходстве с голодом. Ситуация усугубляется лишь при условии, что мы не знаем, чего хотим — есть или курить. А если у нас есть и любимая еда, и сигареты излюбленной марки, можно и порадовать себя, утолив голод, и «насладиться» вкусом сигареты. И в том и в другом случае кажется, что удовольствие ничем не омрачено.

Если утолять голод трижды в день без всякого риска для себя мы можем всю жизнь, кто поручится, что, выкуривая по двадцать сигарет в день на протяжении всей жизни, мы тоже ничем не рискуем? При тщательном исследовании выясняется, что сходство чувства голода и тяги к сигаретам — изощренная иллюзия: эти два времяпрепровождения диаметрально противоположны.

Во-первых, пища дает нам здоровье, энергию, счастье, продлевает жизнь — табак губит здоровье, делает нас вялыми и несчастными, укорачивает жизнь.

Во-вторых, еда вкусна, утолять голод по-настоящему приятно — вдыхать канцерогенный дым противоестественно.

В-третьих, еда не вызывает чувства голода, наоборот, утоляет его. А поскольку голод спустя некоторое время возвращается, у нас есть возможность всю жизнь радовать себя едой. Наша первая сигарета не удовлетворяет голод «маленького чудовища», а создает его. Если за всю жизнь не выкурить ни одной сигареты, «маленькое чудовище» умрет, а мы этого даже не заметим. Сигареты не утоляют его голод — наоборот, разжигают аппетит. Единственный способ удовлетворить это чудовище — перестать кормить его! Помните: во время курения вы радуетесь только возможности ненадолго вернуться в то состояние, которым некурящие наслаждаются всю жизнь. Иммунитет не дает полностью прочувствовать это состояние даже в те несколько минут, пока муки абстиненции приглушены.

Вкусная еда в уютном ресторане — приятный ритуал, но его основная цель — утолить естественный голод в определенное время суток, и будет жаль, если вы не сумеете утолить его. Здесь прослеживается сходство с курением. Золоченые зажигалки, яркие упаковки не что иное, как серебряные табакерки, которые некогда придавали роскошный штрих отвратительной привычке. В целом курение подчинено только одной цели: удовлетворить «маленькое чудовище». Вот почему нам приходится закуривать, брать в рот сигарету и втягивать в легкие зловонный дым —

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО РАДИ ДОЗЫ НИКОТИНА.

Некоторым курильщикам трудно смириться с тем, что единственное удовольствие от курения — лишь частичное временное избавление от мук абстиненции. Но так бывает не всегда: иногда после сигареты действительно сбрасываешь напряжение, расслабляешься, перестаешь скучать, лучше сосредоточиваешься. Это не иллюзия, а реальность. Иллюзия — убежденность, что каждая сигарета облегчает муки, а не усугубляет их. Нюхательный табак поможет нам увидеть курение в истинном свете.

Вы, вероятно, знаете, что нюхательный табак — самый обычный табак, только измельченный, который до начала массового производства сигарет был наиболее распространенным наркотиком, вызывающим зависимость. Сейчас нам трудно поверить, что когда-то употребление нюхательного табака считалось великосветским занятием. Зачем кокаиновые нюхают кокаин? Думаете, только потому, что им приятно втягивать инородные вещества в нос или ощущать влияние наркотика? Как курильщики, не понимающие истинных причин, по которым они курят, выдумывают весьма убедительные (на первый взгляд) оправдания, так же поступают и те, кто нюхает табак или кокаин. Любый курильщик продолжает курить только для того, чтобы избавиться от пустоты и неуверенности, возникших из-за предыдущей выкуренной сигареты.

Кстати, если вы лелеете мечту о переходе на самокрутки, сигариллы или даже трубку, — забудьте об этом! Если мы не знаем, сколько никотина содержится в сигарах, это еще не значит, что в них никотина нет вообще. Ради удобства я обычно упоминаю только о курении сигарет. На всякий случай поясню: речь идет о употреблении любых табачных изделий, содержащих никотин, в том числе нюхательного табака, сигар, сигарилл, никотиновой жвачки, пластырей и спреев. Избавьте от нагрузки легкие, но зарубите себе на носу: вы приобрели никотиновую зависимость не потому, что курите, — вы курите только потому, что страдаете никотиновой зависимостью!

Важно осознать, что, подобно обычному голоду, воздействие «маленького чудовища» — это физиологическая реакция. Нет, это не обособленный организм вроде солитера, но действует «маленькое чудовище» почти так же. Полезно воспринимать его как реальное существо, питающееся никотином. Подрастая, оно причиняет все больше дискомфорта, постоянно вызывает у вас неприятные ощущения. Вы создали этого монстра, выкурив первую сигарету, и с тех пор продолжаете кормить его. Как только будут устранены последствия промывания мозгов, вы уморите это чудовище голодом. Уточню: это не то же самое, что уморить голодом солитера — вместе с ним придется голодать и вам. Вы просто перестанете кормить «маленькое никотиновое чудовище», а не самого себя. Зато вам будет доставлять удовольствие сознание того, что больше вы не травите себя.

Прежде чем мы двинемся дальше, необходимо прояснить нечто важное насчет никотиновой зависимости. Несмотря на то, что никотин — самый сильнодействующий наркотик, известный человечеству, — вызывает привыкание, все его свойства имеют отношение только к скорости, с которой он заманивает свои жертвы в ловушку. Отрадная истина в следующем:

НИ ОДИН КУРИЛЬЩИК НЕ СТРАДАЕТ ОСТРОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ НИКОТИНА.

Я считаю, что термин «никотиновая зависимость» ошибочен. Действительно, едва заметные симптомы физической абстиненции служат катализатором, обманым путем заставляют нас поверить, будто курение и вправду помогает нам и доставляет удовольствие. Но мы попадаем на удочку иллюзии, а не самого никотина. Устраните последствия промывания мозгов, и вы избавитесь от зависимости автоматически.

Я уже упоминал о замкнутом цикле? Он будет бесконечным, если вы не перестанете кормить «маленькое чудовище». Несомненно, вы слышали, что каждая сигарета отнимает пять минут жизни и что для выведения из организма накопившихся отходов курения требуется десять лет. Все это верно, но лишь в том случае, если вы продолжаете курить или страдаете смертельной болезнью. Во всех остальных случаях вы сможете вернуть себе 99% потерянных минут. Да, ваш организм никогда не очистится от отходов курения полностью (в мизерных количествах они обнаруживаются даже в организме некурящих, постоянно контактирующих с курильщиками), но большая их часть будет выведена в первые несколько недель.

Если мы подвергнем скрупулезному анализу укоренившиеся представления, выяснится, что общеизвестные факты весьма противоречивы. Если применить тот же анализ к моей формуле, согласно которой курение не приятное времяпрепровождение в обществе друзей, а всего лишь вдыхание в легкие вредного дыма в тщетной попытке избавиться от пустоты и неуверенности, созданных первой сигаретой, все эти загадки и противоречия просто исчезнут.

Если проанализировать процесс собственного курения и курения окружающих, скоро станет ясно, что курильщики не только не наслаждаются сигаретами, но и не имеют возможности радоваться событиям, которые без курения были бы гораздо более приятными. Может показаться, что об этом мы уже говорили, но это не совсем так. Постарайтесь лучше запомнить: если вы просто бросаете курить, это не значит, что

ВЫ БОЛЬШЕ НЕ БУДЕТЕ НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ!

Я хотел бы, чтобы вы бросили курить, но не потому, что курение — грязная, отвратительная зависимость, которая вредит здоровью и финансовому положению, отнимает свободу и вносит разлад в семейную жизнь. Я добиваюсь этого исключительно по эгоистичным причинам:

ВЫ БУДЕТЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ.

Если вы убеждены, что радоваться жизни или справляться со стрессами без сигарет невозможно, что отказаться от курения немислимо, вы наверняка согласитесь скорее умереть, чем жить без курения. Каждый год такой выбор делают почти 4 млн. курильщиков.

Но по сути дела у них нет никакого выбора. Они готовы умереть, лишь бы не отказываться от курения, потому что не знают путей к бегству. Между тем истина заключается в том, что физическое воздержание от никотина проходит почти незамеченным, никаких осложнений не наблюдается после того, как вы потушите свою последнюю сигарету. Пытки создаются иллюзией. К счастью, мы можем устранить последствия промывания мозгов прежде чем потушим последнюю сигарету. Если вы последуете этому и всем прочим указаниям, скоро вы будете счастливым некурящим человеком. Так вперед, за дело. Кстати, возникла бы у вас потребность бросить курить, если бы вы могли сказать:

«КУРЮ ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ, И ПОТОМУ СЧАСТЛИВ?»

Курю от случая к случаю, и потому счастлив

Заядлым курильщикам не верится, что на свете нет счастливых, которые берутся за сигарету лишь от случая к случаю. Если вы курите изредка, значит, вы не счастливый. Иначе вы не читали бы эту книгу. Всем курильщикам приходится лгать себе и другим людям. Но поскольку в остальном все они порядочные и честные граждане, пользующиеся уважением, мы им верим. Впрочем, беглого анализа обычно достаточно, чтобы развеять созданный ими миф.

Но зачем же заядлым курильщикам завидовать тем, кто курит изредка? Когда я увлекался гольфом и играл три раза в неделю, я не завидовал беднякам, которые бывали на поле лишь раз в неделю. Зависть вызывали у меня профессиональные гольфисты, всю жизнь играющие в гольф. Если заядлые курильщики завидуют тем, кто курит изредка, почему бы им самим не курить от случая к случаю?

Человек, который курит изредка, обычно заявляет: «Могу курить, могу не курить. Иногда не прикасаюсь к сигаретам целую неделю, месяц, шесть месяцев, год». Невольно думаешь: «Везет! Мне бы так». Но если этим людям действительно нравится курить после еды или после разговора по телефону, с какой же стати им терпеть целую неделю? Если бы они и вправду могли легко обходиться без сигарет, то вообще не брались бы за них. Ведь всем известно, что курение вызывает сильное привыкание, дорого обходится, считается убийцей номер один в западном мире. Только полный идиот будет цепляться за такую привычку — разумеется, если у него нет зависимости. Уверю вас, я легко могу обходиться без героина. В том, что я говорю правду, я мог бы убедить вас, даже если бы никогда не пробовал наркотики. Но вы оскорбились бы, услышав: «Я легко могу обходиться без героина. Иногда я неделями не прикасаюсь к нему!»

А вы когда-нибудь задумывались о том, почему от курильщиков нередко можно услышать что-нибудь вроде «Могу курить, могу не курить. Иногда не прикасаюсь к сигаретам целую неделю»? Если бы я сказал вам, что неделями обхожусь без моркови, но это меня не беспокоит, вы подумали бы: «Ну и что? И я так могу. Зачем вообще говорить об этом, тем более хвалиться?» Каждый, кто употребляет героин, неважно, с какой частотой, зависим от героина. То же самое относится к курильщикам. Помните, что мы говорили о «РАЗРУШЕНИИ»? Никто не стал бы употреблять такой наркотик, если бы обходиться без него было легко.

Когда курильщики говорят: «Могу курить, могу не курить. Иногда не прикасаюсь к сигаретам целую неделю», они пытаются убедить вас и самого себя в том, что курение не представляет для них проблемы. Но на самом деле они признаются вам, если не себе, в обратном. Если бы у них не было проблем, не понадобились бы и подобные заявления. Они неизменно произносятся хвастливым тоном. Все потому, что у них есть истинная причина: дисциплина, благодаря которой курильщик целую неделю продержался без сигарет.

Если вы когда-нибудь пытались сократить количество выкуриваемых сигарет, вы наверняка помните горделивое чувство, возникающее в первые дни. Исполнилась заветная мечта заядлого курильщика: теперь вы курите так мало, что можете не задумываться о расходах и не бояться, что заболите какой-нибудь ужасной болезнью, которую вызывает курение. И в то же время вам не пришлось полностью отказываться от сигарет. Вам кажется, что вы уже в раю.

Типичным примером может послужить Мэри — молодая домохозяйка, которая обратилась ко мне за помощью. Она пыталась бросить курить, сокращая ежедневное количество сигарет. Сначала она выкуривала по две пачки в день. Однажды она в досаде скомкала пачку и швырнула ее в ведро. А через час уже рылась в картофельных очистках, разыскивая сигареты. На следующий день ее охватило точно такое же отвращение к курению. Как разумная женщина, Мэри решила не повторять ошибку, поэтому сначала измазала сигареты горчицей, а затем выбросила. Но через час она опять рылась в ведре и

соскребала горчицу с сигарет. Нечто подобное случалось почти с каждым курильщиком, но некоторые продолжают уверять, что курят только ради восхитительного вкуса сигарет.

Мэри решила, что такой «ломки» ей не вынести. И попыталась облегчить свое состояние. Она рассудила так: «Я курю по две пачки в день. Если каждый день я буду выкуривать хотя бы на одну сигарету меньше, серьезных усилий для этого не понадобится. Скорее всего, я ничего даже не замечу, а если буду строго следовать плану, то, в конце концов, совсем брошу курить».

В тот или иной период все курильщики принимают подобные решения. На первый взгляд, они звучат совершенно логично. За шесть недель Мэри сократила ежедневное количество сигарет до одной штуки. Но отказаться от этой последней сигареты ей никак не удавалось. Три месяца она курила по одной сигарете в день, а потом обратилась ко мне. Вот как она описывала свою жизнь: «Я провожаю мужа на работу, а детей в школу. Затем сажусь, достаю из пачки ту самую сигарету, убираю ее обратно и решаю сначала вымыть посуду».

Закончив мыть посуду, Мэри повторяла ту же процедуру с сигаретой, но сначала решала погладить белье. Весь день сигарета заменяла ей морковку на удочке, и Мэри даже не приходилось обманывать себя. Она точно знала, что выкурит свою единственную сигарету незадолго до прихода детей из школы. Просто сядет и покурит.

Представляете, какую радость она испытывала после целого дня ожидания, на что была готова ради этого иллюзорного удовольствия? Можно возразить, что Мэри действительно наслаждалась. Вовсе нет, вкус сигареты был таким же противным, как всегда. Удовольствие заключалось в возможности избавиться от дальнейших мук. Но если бы сигарета их и вправду прекращала, я согласился бы: да, Мэри наслаждалась. Но единственная сигарета только усугубляла ее страдания, и Мэри, не выдержав, обратилась за помощью ко мне.

Допустим, вы познакомились с Мэри в те три месяца, когда она курила по одной сигарете в день. Только представьте себе, каких усилий ей стоили попытки отвыкнуть от злополучной отравы, какую силу воли она проявила! Думаете, Мэри пошла на все это потому, что хотела быть курильщицей? А может, она отчаянно рвалась на свободу? Если бы в эти три месяца (т. е. в период, когда Мэри сопутствовала удача) вы спросили, как у нее дела, каким был бы наиболее вероятный ответ? Может быть, таким: «Да, я и сама понимаю, что трачу время зря. Сигареты изумительны, ума не приложу, зачем мне понадобилось так травмировать себя»? Или Мэри воскликнула бы: «У меня все замечательно! Теперь мне хватает всего одной сигареты в день!» Естественно, вы бы ей позавидовали. А на самом деле ее следовало бы пожалеть. Завидовать тому, кто курит от случая к случаю, все равно, что делать объектом зависти человека, который всю жизнь сидит на диете, и вдобавок ест не пищу, а яд.

А теперь посмотрим, каково было истинное положение Мэри. По ее логике, от цели ее отделяла лишь одна сигарета. Но на протяжении двадцати трех часов в сутки ее преследовала мысль о следующей сигарете, к тому же Мэри испытывала физические страдания. Курение лишь увеличивает тягу к никотину. Как в случае с обычным голодом, чем дольше мучаешься, тем приятнее прекращать свои страдания хотя бы на время. Мэри не избавлялась от иллюзорной никотиновой зависимости, только внедряла в собственное сознание мысль о том, что сигарета — самая ценная вещь в мире.

Если вы когда-нибудь пробовали тем или иным образом сократить количество выкуриваемых сигарет, вам известно, что такой подход действует недолго. От некоторых людей я слышал, что именно таким способом им удалось полностью отказаться от курения. Как ни странно, рассказывая об этом, многие из них курили, а если не курили, то жевали никотиновую резинку! Если курильщик сумел отказаться от курения, постепенно ограничивая себя в сигаретах, мне остается лишь снять перед ним шляпу. Должно быть, его сила воли феноменальна. Тем не менее, мне жаль его: он обрек самого себя на лишние муки.

Почему мы верим, что можно либо сократить количество выкуриваемых сигарет до нескольких штук в день, либо воспользоваться этим сокращением как ступенькой на пути к полному отказу от курения? Потому что такова логика сведений, которыми мы располагаем. Мы знакомы с несколькими счастливыми курильщиками, которые курят от случая к случаю. Если они так могут, то почему бы и нам не попробовать? Ведь и мы принадлежали к числу этих счастливых — в те годы, когда еще нас тошнило при каждой затяжке и мы не успели приобрести привычку постоянно дымить. Но было ли такое с вами? Помедлите минуту, вспомните то время.

Сколько сигарет из тысяч выкуренных запомнилось вам надолго? Часто ли вам случалось глубоко затянуться и подумать: «Это было изумительно!»? Вы когда-нибудь говорили себе: «Хорошо, что я начал курить. Мне повезло, что я стал курильщиком»? Или вы

втянулись постепенно, как многие другие, стараясь не думать о том, что происходит, невнятно пообещав себе в неопределенном будущем отказаться от курения?

Вспомним слова Эммы Фрейд:

«Единственным событием в моей жизни, о котором я по-настоящему жалею, стала первая сигарета — я выкурила ее, когда мне исполнилось четырнадцать. Через двенадцать лет я уже выкуривала по двадцать сигарет в день, и мне это нравилось, хотя я и боялась, что курение негативно отразится на моем здоровье».

Борьба с переменным успехом видна с первого взгляда. Если Эмма искренне сожалела о том, что начала курить, остается предположить, что минусы курения значительно перевешивали его плюсы. Эмма ясно дала понять, чем вызваны эти минусы, но никак не намекнула, за что она любила курение. Удивительно, но это общая проблема для всех курильщиков, независимо от возраста и стажа курения. Для молодежи приобщение к сигарете начинается со слов: «Голова кружится!» Спросите этих людей, готовы ли они потратить 50 тыс. фунтов стерлингов и подвергать себя риску тяжело заболеть только для того, чтобы чувствовать это головокружение. Ведь можно просто закрыть глаза и завертеться на месте! Неудивительно, что собеседник сконфузится.

Напомню: Эмма написала приведенные выше слова через несколько месяцев после того, как бросила курить, когда она еще верила, что курить ей по-настоящему нравилось. Одним этим уже можно объяснить, почему она вновь начала курить. Очевидно, она забыла устранить последствия промывания мозгов.

Человеческая натура устроена так, что мы легко забываем плохое, но бережно храним в памяти хорошее. Отсюда и выражение «старые добрые времена» — когда можно было лихо подкатить к шикарному ресторану в экипаже, запряженном четверкой лошадей, съесть по-настоящему вкусный обед, послушать лучший концерт в городе да еще получить сдачу с фунтовой купюры. Нам свойственно упускать из виду тот факт, что у многих не было работы, не говоря уже о деньгах, большинство наших соотечественников зимой бегали по холоду во двор, в уборную, а из кранов текла только холодная вода.

Но если обратиться к опыту курильщиков, нам вспомнится только плохое. Именно поэтому почти все мы помним, как выкурили первую сигарету, — не потому, что она была восхитительной, а потому, что от нее нас чуть не вывернуло наизнанку. Все мы помним, как когда-то метались в поисках круглосуточного магазина, чтобы купить сигареты среди ночи, лишь бы укротить панику. Почти все мы любим выкурить сигарету после еды, но запомнилось ли вам хоть одно такое застолье из многих тысяч? Скорее, в памяти всплывут званые ужины, которые были безнадежно испорчены запретом на курение. Женщина, историю которой мы уже приводили в пример, никогда не забудет, как запаниковала, лишившись двух последних сигарет, а Мэри — как отчищала сигареты от горчицы и ненавидела себя за то, что превратилась в рабыню никотина.

Если вы считаете, что выкуриваете определенное количество сигарет только потому, что приучили к этому себя, логично будет предположить, что возможен и обратный процесс. Другими словами, если можно заставить себя постепенно курить все меньше, привычка укоренится и вскоре пропадет даже желание увеличивать количество сигарет. Дальше — больше: в привычку войдет отсутствие потребности или желания браться за сигарету. Все просто и ясно. Почему же этого не происходит? Почему курильщики, которым удалось отказаться от пагубной привычки волевым методом, по-прежнему время от времени мечтают о курении — даже после того, как выкуривают свою последнюю сигарету? Почему слишком многие снова попадают на тот же крючок?

ОТВЕТ ОЧЕВИДЕН: КУРЕНИЕ - НЕ ПРИВЫЧКА, А НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ.

Мы знаем, что сокращать количество сигарет бесполезно. Все равно от этого мы не станем ни бывшими курильщиками, ни курильщиками, которые вспоминают о сигаретах от случая к случаю. Как только вы поймете сущность никотиновой ловушки, вас осенит: попытки сократить количество сигарет просто внушают вам мысль, что без сигарет вы не в состоянии радоваться жизни или справляться со стрессами.

Представьте себе «маленькое чудовище» как почти нестерпимый зуд. Какова наша естественная реакция на такой зуд? Правильно: мы чешем место, где зудит. Наверное, вы согласитесь с моей женой Джойс, что от расчесывания нам становится только хуже. Возможно, вы с ней правы. Но, несмотря на то, что некоторые укусы комаров я расчесываю до крови, я лучше соглашусь чесать их, чем терпеть. Зуд можно сравнить с курением. Пока куришь, испытываешь облегчение, даже не подозревая, что оно временное.

Разрешите мне сделать краткое отступление. Когда-то производители табачных изделий рекламировали свою продукцию, употребляя слова «удовлетворять» или «доставлять удовлетворение». Не надо быть гением, чтобы сделать вывод: достичь удовлетворения невозможно, если до этого не чувствовал себя неудовлетворенным. Рассмотрим несколько примеров. Мы утоляем голод, жажду, половое влечение. Но сигаретой утолить их невозможно. Сигарета приносит удовлетворение только в случае никотинового зуда, хотя, как я уже объяснил, это временное явление, поскольку никотин и вызвал зуд с самого начала. Некурящие люди с такими проблемами вообще не сталкиваются.

При курении периоды между расчесыванием вызывающего зуд места и возобновлением зуда довольно продолжительны. Но вскоре мы уже начинаем регулярно покупать сигареты, курить с определенной периодичностью, а не только за компанию, и, наконец, у нас появляются приступы паники, когда заканчиваются сигареты. Все эти изменения происходят не потому, что у нас появилась привычка: просто такова натура чудовища. Возникает иммунитет к облегчению, зуд становится перманентным, так же часто возникает и естественное желание «почесать там, где чешется». Иными словами, мы курим одну сигарету за другой.

Но почему не все мы становимся заядлыми курильщиками? Потому что для курения цепочкой, сигарета за сигаретой, нужны очень крепкие легкие, уж поверьте мне. Многие курильщики физически не выдерживают больше пяти — десяти сигарет в день. Другие курят от случая к случаю потому, что могут позволить себе лишь такие расходы. Большая часть тех курильщиков, которые не приобретают никотиновую зависимость, не курят не потому, что они умнее других курильщиков. Просто эти люди не выносят негативного воздействия никотина, или не могут позволить себе расходы в процессе привыкания, или им просто повезло иметь друзей, которые по каким-либо причинам не попались в никотиновую ловушку.

В настоящее время многие женщины курят от случая к случаю по нескольким причинам, и все они связаны с угрызениями совести, презрением к себе и постоянным применением самодисциплины. Распространенная причина ограничения количества выкуриваемых сигарет — пример, который женщины подают детям и внукам. Случай Кристины — типичный, в чем-то забавный, но вместе с тем трогательный:

«Я и без того мучалась угрызениям совести, понимая, что подаю плохой пример родной дочери Саре. Когда она возвращалась из школы и читала мне лекции о вреде курения, говоря, как ей страшно, что я умру, я всеми силами старалась отказаться от курения. Начало было успешным, я гордилась собой. Когда я уже думала, что победила, однажды вечером, благополучно уложив Сару в постель, я решила, что заслуживаю маленькой награды. Вряд ли одна сигарета мне повредит. Незачем говорить, что привычка укоренилась, а одна сигарета скоро превратилась в несколько штук. Откровенно говоря, я каждый вечер курила сигареты одну за другой. Меня разоблачили, когда однажды вечером Сара долго не засыпала. Разозлившись, я покинула ее спальню. Я понимала, что Сара ни в чем не виновата, но без курения не могла больше вытерпеть ни минуты. Едва я закурила и занялась посудой, детский голосок за моей спиной произнес: "Мамочка, разве ты куришь?" Я подставила сигарету под струю воды, обернулась и сумела выговорить: "Конечно, нет, милая". По щекам Сары катились слезы. И я тоже разрыдалась. Я лгала родной дочери. В волнении я — вы не поверите! — снова закурила у нее на глазах. Я проклинала себя, но не только не смогла остановиться, но и курила весь следующий день, почти не переставая. Прошу вас, ответьте, вы можете помочь мне?»

Я с радостью сообщил, что могу. Но опять-таки, если бы вам довелось пообщаться с Кристиной в то время, когда она каждый вечер выкуривала всего по одной сигарете, она убедила бы вас, что курит лишь от случая к случаю и вполне счастлива. Так оно и было. Но из-за сущности чудовища

ТАК ПРОДОЛЖАТЬСЯ НЕ МОЖЕТ.

Многие курильщики приучают себя не курить в определенных ситуациях: во время поездок в машине, в доме или только в спальне. Молодые курильщики стараются не курить в присутствии родителей. Впрочем, курение — это не просто сигареты как таковые. Это поступление доз никотина в организм и выведение его наружу, после чего возникает ощущение пустоты и неуверенности. Присмотритесь внимательнее к курильщикам, заявляющим: «Я могу обходиться и без сигарет». Обратите внимание на то, какими беспокойными они становятся, когда им подолгу не представляется случая покурить, как

легко они находят удобный повод подымить. Постарайтесь понять, что курение очередной сигареты — не облегчение симптомов этого зуда, а просто попытка возместить дефицит никотина в организме. Посмотрите, как быстро сгорает сигарета, как возвращается зуд, едва она будет погашена. Мы имеем дело с настоящей войной с переменным успехом: на одной стороне — неугасающий зуд и сопутствующее ему желание «почесать там, где чешется». На другой стороне — веские причины желать, чтобы потребность чесаться не возникала вообще.

Сокращение количества сигарет или нерегулярное курение — что, по большому счету, одно и то же — не поможет, потому что расчесывание зудящего места — единственное удовольствие, которое курильщик получает от курения. Чем сильнее чешешься, тем сильнее иммунитет к облегчению зуда, отсюда и желание курить одну сигарету за другой. Но чем больше мы курим, тем более серьезный вред наносим здоровью, финансам и нервам. Никотиновая зависимость — страшная ловушка: наш мозг хочет, чтобы мы продолжали курить, и в то же время призывает нас курить поменьше.

До нас никогда не доходит, что мы в любом случае оказываемся в невыгодном положении. Пока мы не приняли решение сократить количество сигарет, мы закуривали всякий раз, когда хотели или чувствовали потребность в этом. Такая ситуация нас явно не радовала, иначе зачем бы нам понадобилось курить реже? Но чтобы сократить количество сигарет, надо отучиться закуривать по первому хотению. Следовательно, придется просто-напросто лишиться себя нескольких сигарет. Понимаете, о чем я? Чем больше куришь, тем меньше хочется курить.

Чем меньше куришь, тем больше хочется курить. Курильщики всегда в проигрыше. Конечно, вам это уже известно, но хочу, чтобы вы поняли, почему именно, и смирились с неизбежностью. Лыжник может спуститься с горы, почти не тратя сил. Но очень скоро он узнает, как трудно подняться на лыжах в гору. Страдать никотиновой зависимостью — все равно, что всю жизнь взбираться вверх по склону горы на лыжах.

Сокращая количество сигарет, мы приучаем себя не реагировать на зуд сразу, как только он возникает. Чем дольше носишь тесные туфли, тем приятнее наконец-то сбросить их — так и с зудом: чем дольше терпишь его, тем ярче иллюзия наслаждения, когда, наконец, разрешаешь себе «почесать там, где чешется». Такое усиление иллюзии удовольствия негативно сказывается на нашей желании бросить курить. Возможно, вы возразите, что чем меньше мы курим, тем меньше вреда наносим своему здоровью и кошельку, и спросите, что в этом плохого. А вот что:

ПОСКОЛЬКУ ЖЕЛАНИЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ ТОЖЕ ОСЛАБЕВАЕТ, МЫ НЕ ПРЕДПРИНИМАЕМ ПОПЫТОК ОСТАНОВИТЬСЯ.

Именно поэтому тот, кто курит нерегулярно, зависит от сигарет в большей степени, чем заядлые курильщики. Из писем на тему «Я следовал всем вашим указаниям, но мне "Легкий способ" не помог» особенно меня раздражают письма с такими фразами: «Но есть и плюсы: теперь я выкуриваю всего пять сигарет в день. А до визита в вашу клинику выкуривал по сорок!»

Такие известия наверняка порадовали бы других «экспертов». Почему же у меня они вызывают досаду? Их смысл сводится к следующему: эти курильщики так и не сумели понять характер никотиновой ловушки. Если они целую неделю отказывали себе в никотине, само собой разумеется, они испытывают безграничное чувство облегчения, когда, наконец, разрешают себе «почесать там, где чешется». Подобное чувство облегчения они ощутили бы, если бы избавились от запора продолжительностью в неделю. Но никому не приходит в голову мучиться запорами только затем, чтобы потом наслаждаться облегчением.

Это стремление сократить количество сигарет или неудачные попытки бросить курить убеждают нас: курение доставляет нам некое удовольствие или в чем-то помогает. Потому что без сигарет мы чувствуем себя обделенными и несчастными, но наши горести заканчиваются, стоит нам закурить; логично предположить, что удовольствие нам доставляют именно сигареты. Но если у нас есть возможность курить всегда, когда хочется, это не особенно радует нас, мы принимаем как должное все, что дает нам курение. Такое времяпрепровождение удивляет, прежде всего, тем, что при возможности наслаждаться им в любое время мы никак не можем понять, какое удовольствие оно нам доставляет, и хотим избавиться от этой привычки. Курить становится приятно, только когда курение под запретом.

Я не пытаюсь оправдать подобную точку зрения. Сила длительного промывания мозгов в том, что оно создает иллюзии, которые продолжают существовать лишь потому, что их повторяют миллионы раз. Если нам уже случалось испытать на себе волевой метод отказа от курения, нам трудно вообразить, что бросить курить можно сразу, легко и с

радостью. Но можно ли понять, как приятно избавляться от запора, если никогда не страдал запорами? А если не страдаешь запорами, разве тебе будет не доставать чувства облегчения? Разумеется, нет. Неужели так трудно поверить в то, что, не будь «маленького чудовища» или никотинового зуда, вам не понадобилось бы неделю терпеть зуд, у вас не возникло бы потребности или желания избавиться от этого зуда, и даже если бы вы избавились от него, чувства облегчения не испытали бы?

В этом вы можете убедиться сами. Вам случалось отказываться от курения на длительный срок и настолько верить в себя, что вас не тянуло сделать пару затяжек — просто в доказательство своей победы? Если вы поддавались этому искушению, вам известно продолжение: сигарета не только оказывалась омерзительной на вкус, но и ничего не давала вам. Тем не менее, вы убеждались, что больше никогда не станете жертвой никотиновой зависимости. Поэтому примерно через неделю вы позволяли себе выкурить всего одну сигарету, зная, что к курению от этого не вернетесь. Вы попадались в ту же самую ловушку, что и в первый раз. В буквальном смысле слова миллионы курильщиков спасались из этой ловушки только для того, чтобы угодить в нее вновь.

Напоминаю: мы стремимся достичь такого состояния, чтобы раз и навсегда утратить всякое желание или потребность даже в одной сигарете. Поэтому сокращение количества сигарет оказывается неэффективным: оно лишь усиливает иллюзию помощи и удовольствия. Курение не только поддерживает жизнь в «маленьком чудовище», но и придает сил «большому чудовищу». Вот почему все так называемые особые сигареты следуют за периодом воздержания — например, сигареты, выкуренные после еды, после пробуждения, после секса.

Во время курения вас радует лишь одно: прекращение мук воздержания от никотина. Уверен, что мне незачем подчеркивать — ведь очередная доза никотина от этих мук не избавит.

Если хотя бы одну сигарету вы воспринимаете как некую форму помощи или удовольствие, точно так же вы будете воспринимать и миллион других сигарет. Я знаю «экспертов», которые объясняют: вам необходимо побороть лишь искушение выкурить всего одну сигарету — следующую. Вред этого заявления в том, что оно справедливо. Но вам не объясняют, что если хотя бы одну сигарету вы расцените как помощь или удовольствие, вам придется до конца своих дней бороться с желанием курить! Кто же этого захочет?

Сокращение количества сигарет не может подействовать из-за природы чудовища, которое заставляет нас вновь и вновь «чесать там, где чешется», а не делать это все реже и реже. Попытка курить реже отчасти похожа на диету: чтобы добиться успеха, приходится прилагать силу воли и прибегать к дисциплине. Разве оттого, что вы сидите на диете, пища теряет для вас ценность? Конечно, нет. Вся ваша жизнь превращается в одержимость едой. После каждой трапезы вы или терзаетесь угрызениями совести потому, что не сумели придерживаться диеты, или страдаете от голода и чувства неудовлетворенности потому, что остались верны диете. Стремиться курить реже — значит идти по жизни, мучаясь и от самого зуда, и оттого, что нельзя «почесать там, где чешется», когда этого так хочется. Подобная ситуация требует постоянного присутствия силы воли и дисциплины. Возможно, какое-то время вам будет сопутствовать успех. Но помните: характер процесса таков, что он будет неизбежно усиливать желание курить и ослаблять готовность бросить курить. Даже если вам хватит силы воли терпеть эти муки всю жизнь, действительно ли вы хотите такой безрадостной жизни?

Сила воли и дисциплина рано или поздно дадут сбой, и бедный курильщик окончательно изнервничается, наполнится презрением к себе, уверует, что он слабовольный и что без никотина он не в состоянии жить и радоваться. Вероятно, только лет через пять он наберется храбрости, чтобы предпринять еще одну попытку. Вот почему меня берет досада каждый раз, когда я слышу: «Зато теперь я выкуриваю всего по пять сигарет в день».

Возможно, вы до сих пор верите в существование по-настоящему счастливых людей, которые курят нерегулярно и за всю жизнь ни разу не испытывают желания выкурить больше пяти сигарет в день. В таком случае попрошу вас запомнить две вещи. Первая относится к примерам, которые я привожу. Это всего лишь примеры. Но, несмотря на то, что двух абсолютно одинаковых примеров не существует, в общих чертах они могут совпадать. Лично я оказал помощь 25 тыс. курильщиков. В настоящее время в мире насчитывается свыше 40 клиник, в которых применяют «Легкий способ», и регулярные консультации между нашими врачами подтверждают мои предположения. Помните также: когда курильщики обращаются за помощью, им уже незачем делать вид, будто они контролируют ситуацию и рады быть заядлыми или нерегулярными курильщиками.

Вторая вещь, которую следует запомнить, относится к самим курильщикам. Неразумно полагать, что те, кто курит от случая к случаю, счастливы потому, что они заявляют об этом или потому, что нам промыли мозги и убедили в существовании таких

курильщиков. Нелишним будет еще раз повторить: многие попытаются убедить вас, что рады быть курильщиками, но попробуйте найти хотя бы одного курящего родителя, который поощряет курение своих детей. Это относится и к родителям, курящим нерегулярно. Побеседуйте с этими счастливыми курильщиками. Поговорите с ними с глазу на глаз, и вы обнаружите, что многие из них гораздо охотнее стали бы некурящими. Нетрудно выяснить, что среди них есть люди, готовые прятаться за щитом, состоящим главным образом из страха. Сейчас я расскажу вам про Дейрдре — ее случай весьма типичен.

Дейрдре позвонила в клинику и потребовала индивидуальной консультации. Сразу стало ясно: она знает, чего хочет, и привыкла всегда добиваться своего. Я объяснил, что провожу групповые занятия по десять часов в день семь дней в неделю, а на другие приемы у меня просто нет времени. В ответ она заявила, что за ценой не постоит. Я был уязвлен. Не знаю, как вы, а я готов признать, что у каждого своя цена, но намеки на то, что меня интересуют только деньги, воспринимаю в штыки. Я ответил, что деньги ни при чем, — как я уже объяснил, дело во времени, которое Дейрдре сейчас у меня попусту отнимает. Выслушав это, она разрыдалась.

Эти слезы были неподдельными. Дейрдре заставила плакать та же беда, от которой отчаянно рыдают миллионы в остальном сильных, счастливых, здоровых мужчин и женщин — никотиновое рабство.

Возможно, вас это не удивит. Но Дейрдре курила уже двенадцать лет, ни разу не превысив ежедневную дозу — две сигареты. Заядлый курильщик мог бы решить, что она живет в раю. Сколько курильщиков твердо верит, что две сигареты в день спасли бы их от пучины отчаяния?

Может быть, Дейрдре страдала раком легких или другой тяжелой болезнью? Напротив, она фанатично следила за своей физической формой и отличалась отменным здоровьем. Но рак легких играл немаловажную роль в ее страхах: оба родителя Дейрдре умерли от этой болезни еще до того, как она попала в никотиновую ловушку. Как и я, Дейрдре ужасно боялась курения еще до того, как приобрела пресловутую зависимость. Несмотря на это, она не выдержала социального прессинга, выкурила пробную сигарету и сочла ее отвратительной. Но если я со временем докатился до почти непрерывного курения, Дейрдре удержалась. Однако это не избавило ее от тех же страхов, которые преследуют всех курильщиков. Как и в случае с обычным голодом, чем дольше мечтаешь о сигарете, тем более ценной она кажется, когда мечту, наконец, удастся исполнить. И само собой, чем меньше куришь, тем меньше ущерб для здоровья и кошелька, но с другой стороны, меньше и потребность отказаться от курения.

Поскольку родители Дейрдре умерли от рака легких, она пришла к выводу, что у нее есть некий врожденный изъян. Мой брат также смертельно боялся рака, потому что и сестра, и отец умерли от рака, когда им не было и шестидесяти. Удивительно, каким образом человечеству удалось просуществовать тысячи столетий, не зная рака. В 1900 году от рака умирал лишь один из пятидесяти граждан Великобритании. Сегодня — каждый четвертый. Почему же мы возлагаем вину на родителей или высший разум, который нас создал? Если вам хватает глупости каждый день обливать свой автомобиль соленой водой, неужели вы станете винить производителя, когда машина, в конце концов, заржавеет? Мы травим свои легкие, пищу, реки, сам воздух, которым дышим, а потом тратим миллиарды на поиск панацеи. А между тем средства исцеления просты и очевидны. Искорените условия, которые стали причиной болезней. Будь у меня хотя бы одна миллиардная доля расходуемых средств, я ликвидировал бы и никотиновую, и любую другую наркотическую зависимость.

Родители Дейрдре скончались по той же самой причине, что и мои сестра и отец: они были заядлыми курильщиками. Дейрдре очень боялась увеличить количество выкуриваемых сигарет и стать жертвой рака легких, подобно ее родителям. Но она выкуривала всего две сигареты в день. Разве трудно отказаться от такой ничтожной дозы? Да, нам промыли мозги и приучили верить, что это очень просто. Именно поэтому мы не понимаем, почему продолжают курить наши дети, — неужели так трудно сообразить, что у них может развиться зависимость? На самом деле мы ничего не понимаем. Нам даже не удается уберечь детей и внуков от никотиновой ловушки.

Страх перед раком побуждал Дейрдре призывать на помощь силу воли и дисциплину, довольствоваться всего двумя сигаретами в день. Если вас постоянно мучает зуд, но вы позволяете себе «почесать там, где чешется» лишь два раза в день, от вас потребуется колоссальная сила воли и дисциплина. Но разрешите напомнить: зуд курильщика — ощущение пустоты, сомнения, нехватка смелости и уверенности в своих силах. Чем дольше мы страдаем от него, тем сильнее подорвано наше сопротивление, тем более ценным «другом и опорой» кажется нам каждая закуренная сигарета. И если вы когда-нибудь впредь захотите позавидовать тому, кто курит нерегулярно, имейте в виду: эти люди всю

жизнь испытывают ощущение пустоты и неуверенности. Или вы считаете Дейдрре одной из счастливиц, способных курить от случая к случаю? Если так, зачем же ей тогда понадобилась моя помощь? На протяжении двенадцати лет она облегчала свои муки всего двадцать минут в сутки, а остальные двадцать три с лишним часа терпела их. Сколько вы продержались во время своей самой удачной попытки сократить количество сигарет или курить нерегулярно (что, в сущности, одно и то же)?

Как, вы думаете, относились к Дейдрре ее некурящие друзья и коллеги? Дейдрре так стыдилась своей привычки, что никогда и ни при ком не курила. Она считала, что люди подумают: «Не понимаю ее. Силы воли и ума ей не занимать. Если она курит так редко, значит, никакой зависимости у нее нет, зачем тогда вообще портить себе жизнь? Ведь нельзя же не замечать табачный запах изо рта, от волос и одежды!»

Я абсолютно убежден, что курящие друзья и коллеги завидовали Дейдрре. Разумеется, о своих мучениях она никому не рассказывала. Ей не хотелось, чтобы кто-нибудь понял, какой слабой и глупой она чувствует себя — совсем как любой наркоман. Представляете, сколько силы воли и дисциплины ей понадобилось, чтобы двенадцать лет создавать видимость? Разве не ясно, почему этой сильной, самодостаточной и умной женщине понадобилось молить меня о помощи, несмотря на все раздражение, которое ей хотелось излить? Это не моя заслуга, но я рад, что она удержалась. Вот вам еще одно доказательство тому, что злополучная «травма» уничтожает свои жертвы не только физически, но и психически.

Вероятно, Дейдрре—обладательница самой сильной воли, с какой я когда-либо сталкивался. В следующей главе мы развеем миф о том, что курильщикам, которым так и не удалось бросить курить, не хватило силы воли. Более подробно мы остановимся на мифе о том, что в мире курящих женщин больше, чем курящих мужчин, и что девушки приобретают никотиновую зависимость чаще, чем юноши, — якобы потому, что женщины в целом слабее, не так умны, больше руководствуются эмоциями, чем логикой, и демонстрируют меньше силы воли, чем мужчины.

Но прежде нам необходимо рассмотреть еще один миф о тех, кто курит нерегулярно. Поговорим о курильщиках того типа, который вызывает наиболее острую зависть у заядлых курильщиков. Назовем этот тип условно «для меня отказ от курения — не проблема, я легко брошу курить, стоит мне только захотеть».

Конечно, таким курильщикам нельзя не позавидовать. Но если бы я пытался продать вам лампу Аладдина и уверял, что она обладает магическими свойствами, вы поверили бы мне на слово? Не надо быть Шерлоком Холмсом, чтобы прийти к выводу: курильщиков, способных отказаться от курения по собственному желанию, просто не существует. Начнем с терминологического противоречия: если бы они действительно могли отказаться от курения, они не начали бы курить вновь. Зачем им вообще отказываться от сигарет? В конце концов, бросить курение нас принуждают не больше, чем когда-то заставляли курить. Очевидно, не так ли? Ни один курильщик не расстался бы с укоренившейся привычкой, если бы ему нравилось курить. Так почему же эти люди вновь хватаются за сигареты после того, как вроде бы отказались от них? Ответ столь же очевиден: быть некурящими им тоже не нравится.

Мы считаем, что такие курильщики извлекают всю пользу из обоих миров. Но, пожалуйста, не завидуйте им. Они, как и все прочие курильщики, будь то заядлые или нерегулярные, вынуждены терпеть все минусы обоих миров: когда они курят, они мечтают стать некурящими. Иначе, зачем бы им лишать себя возможности курить? А в периоды воздержания от никотина они чувствуют себя обобранными и несчастными. Почему же они вновь берутся за сигареты?

Все курильщики разные, но не будем забывать, что все они страдают зависимостью от одного и того же наркотика. «Что полезно одному, то другому вредно» — не наш случай. Наркотик, о котором мы ведем речь, ядовит для всех живых существ. Всем и каждому он несет

РАЗРУШЕНИЕ.

Несомненно, смысл этих слов дошел до вас. Но возможно, вас по-прежнему тревожит мысль о том, что и вы уподобитесь всем прочим курильщикам, которые то бросают, то снова начинают курить: в любой из периодов вы будете чувствовать себя несчастной. Принято считать, что тот, кто однажды курил, останется курильщиком навсегда. Иными словами, сколько бы лет бывший курильщик ни отказывался от курения, он никогда не почувствует себя так же, как человек, никогда не попадавший в никотиновую ловушку. Конечно, для подавляющего большинства бывших курильщиков это справедливо, ведь волевой метод не развеивает иллюзию того, что отказываешься от спасительной опоры или удовольствия.

Но благодаря «Легкому способу» вы сможете почувствовать себя лучше, чем, если бы были некурящим человеком. Многие некурящие рады своему положению, но им все время кажется, будто они что-то упускают. Ведь и они подвергаются агрессивному промыванию мозгов, а все мы когда-то впервые попробовали закурить только потому, что были наслышаны о полезных и приятных свойствах сигарет. Эти люди придерживаются мнения «Чего не знаешь — о том не жалеешь». «Легкий способ» учит нас: бросить курить — все равно что

ПРОБУДИТЬСЯ ОТ КОШМАРНОГО СНА.

А теперь займемся самым вредным и влиятельным из всех мифов, а именно:

БЕЗ СИЛЫ ВОЛИ КУРИТЬ НЕ БРОСИШЬ.

Без силы воли курить не бросишь

Этот миф так укоренился, что на радио и телевидении не пропускают в эфир ролики с рекламой антитабачных средств, если в тексте нет фразы о том, что без применения курительной силы воли средство не действует. После того как представитель британского Комитета рекламных стандартов (КРС) рассмотрел предлагаемую мной рекламу, у меня с ним состоялся следующий разговор.

Представитель КРС: К сожалению, в нынешнем виде пропустить вашу рекламу в эфир я не могу. Вы должны включить в нее слова о том, что ваш метод подействует лишь в том случае, если курительщик призовет на помощь силу воли.

Я: Одно из достоинств «Легкого способа» в том и заключается, что он не требует применения силы воли.

Представитель КРС: Послушайте, сэр, нет ничего страшного в том, что всем нам приходится потрудиться ради достижения цели.

Я: Но мне казалось, единственная цель КРС — защита общественности от ложных или вводящих в заблуждение обещаний в рекламе.

Представитель КРС (весьма самодовольно): Вот именно.

Я: В таком случае, чем же оправдан данный мне совет — солгать?

Представитель КРС (самодовольство которого постепенно сменяется замешательством): Но ведь это не ложь. Бросить курить, не применяя силу воли, невозможно!

Я: Вы специалист в таких вопросах?

Представитель КРС: Я вообще в них не разбираюсь.

Я: А вам известно, что многие считают меня в этом вопросе виднейшим специалистом во всем мире?

Представитель КРС: Я наслышан о вашей репутации, но ведь всем известно — чтобы бросить курить, нужна сила воли.

Я: Скажите, если вы не хотите садиться в автобус №9, нужна ли вам сила воли, чтобы удержаться и не войти в него?

Представитель КРС: Само собой, нет.

Я: Вы наверняка слышали о курильщиках, у которых внезапно пропадало всякое желание курить, и они без труда бросали сигареты. Так действует и «Легкий способ». Если у курильщика нет ни потребности в курении, ни желания курить, зачем ему сила воли, чтобы бросить курение?

Представитель КРС (утратив остатки самодовольства, в полном замешательстве и гневе): Послушайте, я просто пытаюсь вам помочь. Правило есть правило.

Я: Но если бы курильщикам требовалась сила воли, чтобы бросить курить, ухищрения, которые вы рекламируете, им бы и вовсе не понадобились. Каждую неделю в Великобритании умирает от курения более 2000 курильщиков. Каждый курильщик в отчаянии ищет простой, не требующий применения силы воли метод, который позволит бы ему бросить курить. Вы сами сказали, что единственная задача КРС — защищать потребителей. Но правило, которое мешает курильщикам узнать об эффективном методе, никоим образом нельзя отнести к средствам защиты.

Напротив, КРС усугубляет ситуацию и способствует увеличению смертности среди курильщиков! Это абсурдное правило давно пора отменить!

Представитель КРС: Охотно соглашусь с вами, но отменить это правило может лишь врач, который ввел его.

Еще одно правило запрещало мне связаться с этим так называемым «экспертом» или хотя бы узнать его фамилию.

Неудивительно, что курильщики, которые так и не сумели бросить курить, чувствуют себя безвольными тряпками. С самого рождения мы подвергаемся активному промыванию мозгов, нам вдалбливают, что отказаться от курения очень трудно, но при наличии силы воли все-таки можно. Поэтому когда человек вроде меня, которому курение всегда было ненавистно, бесчисленное количество раз безуспешно пытается бросить курить волевыми методами, чем еще это можно объяснить, если не полным отсутствием силы воли? И я верил в это. Но почему безвольным я становился лишь тогда, когда речь заходила о курении? Почему демонстрировал достаточную силу воли в других сферах жизни? Потому что отказ от курения не имеет никакого отношения к силе воли. Происходит борьба принципов.

Обратимся к неоспоримым фактам. Вспомните свои школьные годы, когда одни девушки отваживались экспериментировать, а другие нет. Которые из них были в авангарде? Застенчивые и скрытные любительницы чтения или физически крепкие и напористые заводилы? Просто откажитесь от предубеждений, и факты сами разрушат мифы. Кто служил образцом для подражания, благодаря кому так много девочек-подростков попало в никотиновую ловушку? Конечно же, такие суперпопулярные звезды, как Эль Макферсон, Джоанна Ламли, Кейт Мосс. Но неужели хоть одна из них кажется вам слабовольной?

Каждый год средства массовой информации объявляют вторую среду марта Национальным днем без курения. Предполагается, что в этот день каждый курильщик примет решение прекратить курить. Однако любой курильщик скажет вам, что один день в году способен вытерпеть кто угодно. И в подкрепление этой точки зрения многие курят особенно дерзко и вызывающе, вдвое больше сигарет, чем обычно. Курильщиков раздражает покровительственное отношение окружающих, пусть даже движимых благими намерениями, но не имеющих ни малейшего представления о проблемах тех, кто курит.

Сразу после терактов, совершенных 11 сентября 2001 года в США, власти объявили о предположительно двадцати попытках ввоза в страну возбудителей сибирской язвы; в двух случаях подозрения подтвердились и оказались роковыми. Затем было объявлено о двадцати неподтвержденных случаях в Великобритании. В национальной ежедневной газете сообщалось, что в Великобритании приготовлено не менее 50 млн. доз вакцины против сибирской язвы. Эксперт при правительстве Великобритании дал совет «проявлять осторожность, но не паниковать». За кого нас принимали? Неужели мы и вправду нуждались в подобных советах «экспертов»? Связь между курением и раком легких была выявлена почти полвека назад. Неужели кто-то находит пользу в том, чтобы один день в году напоминать курильщикам, что курение опасно для здоровья, — несмотря на то, что эти же слова с давних пор печатают на каждой пачке сигарет?

Почему до так называемых «экспертов» не доходит, что люди курят не потому, что курение вредит здоровью и что первоочередная задача — устранить причины, побуждающие продолжать курение? Потому что «экспертам» непонятен характер никотиновой ловушки, а тем более способы спасения от нее. Все курильщики интуитивно понимают, что курение не делает их здоровыми. Но вспомним о страхе заболеть раком и раз и навсегда убедимся: неспособность бросить курить связана не с отсутствием силы воли, а с борьбой мнений.

Несомненно, все мы ощущаем давление со стороны сверстников, рекламы и прочего промывания мозгов, из-за которого попадаем в ловушку и остаемся в ней, но вместе с тем никто не принуждает нас ни закуривать сигарету, ни отказываться от нее. В равной степени очевидно и то, что было бы очень просто отказаться от курения, не будь у нас желания закурить очередную сигарету. Но нам промыли мозги, убедили, что курение доставляет удовольствие и приносит некую пользу. На одной чаше весов плюсы — курение негативно влияет на наше здоровье и финансовое положение. Но постоите, разве это не минусы? Нет!

Именно поэтому никотиновая ловушка вызывает у нас замешательство. Убежденность в том, что курение служит своего рода костылем или доставляет удовольствие, побуждает нас курить и впредь, поэтому перечисленные плюсы на самом деле минусы, особенно потому, что в основе убежденности лежит иллюзия. Истинный вред здоровью и финансовому положению — стимулы, побуждающие отказаться от курения, значит, в данном случае они являются плюсами.

Но чаши весов пребывают в постоянном движении, соотношение плюсов и минусов непрестанно меняется. Если мы не собираемся бросать курить, мы стараемся не думать о влиянии курения на здоровье и финансы, поэтому соображения о них в целом не имеют веса. В такие периоды, если у нас нет ни потребности, ни желания курить, плюсы преобладают, а чаша с минусами остается высоко поднятой. Но рано или поздно у «маленького чудовища» начинается зуд. Когда появляется желание курить, вес минусов растет; а когда расстановка сил меняется, чаша с минусами опускается, а чаша с плюсами поднимается. Закуривая, мы исполняем свое желание, и опускаться начинает чаша с плюсами.

Однако когда мы решаем бросить курить, мы вспоминаем о его негативном влиянии на наше здоровье и финансы. Другими словами, наш уровень осознания повышается, существенно растет суммарный вес плюсов, и даже когда «маленькое чудовище» подает мозгу сигнал «хочу курить!» или «нужна сигарета!», то в ответ слышит: «Очень может быть, но мы уже по горло сыты глупостями, так что сигарету ты не получишь».

Тогда в игру вступает «большое чудовище». Легкий зуд не беда при условии, что можно «почесать там, где чешется». А если почесать нельзя? Тогда зуд сводит нас с ума! Особенно если вызывающее зуд место труднодоступно — например, оно прикрыто повязкой или гипсом, либо же вам, как и мне, просто не хватает физической гибкости. Каким образом комары находят на моей спине тот единственный квадратный сантиметр, до которого мне не достать, как бы я ни корчился? Остается одно: или тереться спиной о кирпичную стену, или останавливать первого попавшегося прохожего и просить, чтобы он почесал мне спину. Но еще хуже, если достать до места зуда легко, а мы не позволяем себе почесать его!

Если зуд ощущается в той части мозга, которую вы не желаете чесать, требуется все напряжение силы воли, чтобы удержаться. Но это не значит, что при прочих равных условиях обладатель сильной воли продержится дольше, чем слабовольный человек. Нельзя отрицать одно: независимо от силы воли, в душе обоих происходит борьба принципов. Предположим, что у слабовольного человека зуд может пройти навсегда уже через пять минут, а у сильного и волевого — будет продолжаться полгода. Чтобы удержаться и ни разу за шесть месяцев не «почесать там, где чешется», требуется колоссальная сила воли. Если по прошествии полугода сопротивление человека, его сила воли, или назовите это как угодно, наконец, иссякнет, а зуд окажется зудом курильщика, окружающие придут к выводу, что слабовольный курильщик на самом деле силен, и наоборот. И этот вывод будет ошибочным.

Подобная борьба с переменным успехом, или «шизофрения курильщика», применима ко многим сферам жизни. До того как была обнаружена связь между курением и раком легких, большинство курильщиков охотно мирились со специфическим кашлем, астмой, бронхитом и общей апатией, считая их мизерной платой за удовольствие и пользу. Но риск заболеть раком значительно утяжелил плюсы. Многие курильщики пришли к выводу, что овчинка уже не стоит выделки, и решили остановиться. Другие возразили, что связь еще не доказана, и даже если гипотеза верна, нельзя же всю жизнь провести под колпаком, избегая любого риска. И вообще можно в любую минуту попасть под автобус! Кем были те, кто бросил курить, — благоразумными и волевыми людьми или трусами и паникерами? Солдат, которые во время Первой мировой войны покидали окопы, потому что считали войну абсурдом, расстреливали за трусость. Требуется смелость, чтобы понимать, что рискуешь заболеть раком легких, и в то же время сопротивляться давлению, которое в настоящее время ощущают курильщики. Значит курильщики, которые продолжают дымить, несмотря на весь риск и угрозы, — сильные и волевые люди?

В большинстве случаев это предположение подтверждается. Если судить о силе воли конкретного курильщика не по тому, сумел он бросить курить или нет, окажется, что неудачей заканчивались попытки упорных, сильных, волевых людей. Самыми приятными для нас (мы называем их самыми «вкусными») обычно становятся сигареты, которые мы выкуриваем в состоянии релаксации, например, после еды или в хорошей компании, т. е. в ситуациях, где фактор удовольствия и без того играет немалую роль. Однако осложняют отказ от курения в первую очередь сигареты, в которых мы нуждаемся или без которых не в силах обойтись — например, в состоянии стресса или когда нам надо сосредоточиться. Упорным и волевым людям свойственно воспринимать многочисленные обязательства и стрессы как неотъемлемую составляющую своей жизни. В этот образ жизни вписываются и сигареты.

А теперь самое время разъяснить еще один миф. Действительно, сигареты вашей любимой марки на вкус приятнее всех прочих. Все потому, что вы приучили свои легкие, выработали у них частичный иммунитет к конкретной комбинации ядов, которая характерна для сигарет вашей любимой марки. Но вы замечали, что в отсутствие сигарет любимой марки курильщики готовы выкурить даже старую веревку? Миллионы курильщиков намеренно переходят с сигарет любимых марок на самокрутки, сигары или трубки в надежде, наконец, отказаться от курения, курить поменьше или сэкономить деньги. Вскоре у них появляется новая любимая марка, а прежняя вызывает лишь нарекания — еще одно доказательство тому, что вкус или удовольствие не имеют никакого отношения к курению: все дело в никотине, которого мы жаждем.

Продуманное участие привлекательных образцов для подражания в рекламе табачных изделий убеждает некоторых курильщиков, что сам ритуал курения, или курение ради курения, приятен и что никотин и яды — лишь досадный побочный эффект.

Эх, изобрел бы кто-нибудь абсолютно чистые сигареты, порой вздыхают курильщики. Такие существуют уже не первый год и называются травяными или безникотиновыми сигаретами. Если вы пробовали их, вам известно: несмотря на все старания, вам никогда не добиться даже иллюзии удовольствия при курении этих сигарет. Курить безникотиновые сигареты — все равно, что втягивать в легкие зловонный дым. Иллюзии удовольствия они никогда не создадут по той простой причине, что не содержат никотина. Курение табака тоже представляет собой вдыхание едкого дыма в легкие, и если бы не никотин, оно не создавало бы никакой иллюзии помощи или удовольствия.

Так почему же сигарета после еды кажется изумительной, а сигарета из той же пачки, выкуренная после новогодней вечеринки, — омерзительной? Потому что важно не само курение, а время, когда, наконец, удалось «почесать там, где чешется». После еды вы уже удовлетворили две потребности, голод и жажду, и потому можете расслабиться. Сигарета, выкуренная после ужина, кажется более приятной, чем выкуренная после завтрака или обеда: в первом случае с дневной работой уже покончено, можно наконец-то дать себе волю и отдохнуть. Это особенно справедливо, если вы ужинаете в ресторане, потому что если вы домохозяйка, с ужином ваш рабочий день не заканчивается. В домашних условиях вы не только шеф-повар, но и официантка, и судомойка. А ужин в ресторане — особое событие, позволяющее расслабиться, к тому же если вы ужинаете в компании друзей или близкого человека, скучать вам не приходится. Если же трапезой отмечается какое-либо торжественное событие — свадьба, день рождения, Рождество, — от радости вы расслабляетесь полностью. Несомненно, в вашей жизни хватает забот, но на несколько часов можно позволить себе забыть о них, и это лишь усиливает ощущение блаженства. Иными словами, в такие вечера вы пребываете в состоянии эйфории.

Но разве вам не случалось во время таких ужинов незаметно сбрасывать под столом свои лучшие туфли? Да, они идеально дополняют ваш наряд, но почему, почему в продаже всегда есть все размеры, кроме вашего? Это еще один классический пример закона подлости. Суть вот в чем: невозможно наслаждаться истинным и безусловным блаженством, когда на тебе тесные туфли. То же самое происходит в случае никотиновой зависимости. Курильщики наслаждаются не столько сигаретой, выкуренной после еды, ее вкус мало чем отличается от вкуса сигарет, выкуриваемых в другое время. Просто если они не позволят себе «почесать там, где чешется», им не удастся расслабиться вовсе. Без сигареты они будут чувствовать себя обделенными и несчастными. В такое время разница между курением и воздержанием от курения — не просто состояние легкого возбуждения: это разница между раем и чистилищем. Вот почему вкус сигареты после еды или напитков кажется таким приятным.

В сущности, все эти разговоры о силе воле — отвлекающий маневр.

Можно возразить, что курильщики, которые бросили курить, узнав о связи между курением и раком легких, поступили так потому, что были благоразумными и волевыми людьми. Можно также заявить, что эти люди были пугливыми и слабovolьными. Неважно, какими они были: главное, что тяжесть плюсов перевесила. Для некоторых курильщиков риск раз и навсегда меняет расстановку сил. Но на меня и на многих других он не подействовал. Беда в том, что при попытке отказаться от курения, суммарный вес «плюсов» начинает снижаться. Вы уже не рискуете неизлечимо заболеть. Кашель, астма и бронхит скоро исчезнут без следа. Вы больше не пускаете деньги на ветер и не презираете себя, раба никотина. Иначе говоря, все мощные стимулы, когда-то побуждавшие вас бросить курить, быстро теряют актуальность. Факты остаются неизменными, но меняется ваше представление о них, а в борьбе принципов оно играет решающую роль.

Пока снижается суммарный вес плюсов, растет вес минусов, находящихся на другой чаше весов. Когда вы курили, сигареты истощали ваши финансовые возможности. Но теперь у вас в карманах снова завелись деньги, и вы можете изредка позволить себе пачку сигарет.

И самое главное: отказываясь от курения, вы верили, что совершаете настоящее жертвоприношение, несколько дней терпели зуд, чувствуя себя обделенным и несчастным. Рассудком все мы понимаем, что совокупный вес плюсов, т.е. причин стать некурящим, значительно превосходит совокупный вес минусов. Но в момент слабости и глупости, когда мы во хмелю или застигнуты врасплох, нам кажется, что минусы перевешивают плюсы, и мы снова закуриваем. Всего одну сигаретку, но из-за никотиновой зависимости мы попадаем в ловушку, из которой пытались сбежать.

Поэтому перестаньте считать курильщиков тряпками, а неспособность бросить курить — признаком слабости — происходит борьба принципов, в которой расстановка сил непрерывно меняется. А теперь посмотрим правде в глаза: курение не только не доставляет удовольствия и не приносит никакой пользы, но и разрушает нервную систему, лишает нас уверенности в себе, смелости и способности сосредоточиваться и расслабляться, оно не избавляет от скуки и стресса, но является основной причиной того и другого. Иначе говоря, предположите, что никаких конфликтов и путаницы нет, что все последствия промывания мозгов устранены, и вы поймете, что курение несет разрушение, и у вас пропадет всякая потребность и желание закуривать очередную сигарету. Если у вас нет ни потребности, ни желания курить, вам не понадобится ни толики силы воли, чтобы бросить это занятие. И неважно, насколько вы сильны или слабы. Сила воли только сбивает нас с толку.

Но если разговоры о силе воле — отвлекающий маневр, почему же тогда я посвящаю ей столько времени? Потому что наркотическая зависимость страшна, в том числе и тем, что у ее жертв укореняется убежденность: у них есть некий физический или психический изъян, в силу которого они не в состоянии радоваться жизни или преодолевать стрессы без помощи наркотика. Очевидно, что курение не дает нам никаких физических преимуществ, ничем не помогает и не доставляет удовольствия. Физическая и психическая слабость, наблюдающаяся у курильщиков, вызвана наркотиком, но не присуща курильщикам изначально.

Некоторые курильщики прекрасно понимают, что никотиновая зависимость создает только иллюзию удовольствия и пользы, они убеждены, что больше никогда в жизни не станут курить, рады этому, и все-таки им кажется, будто в их жизни чего-то недостает. Вот типичный отрывок из письма Фионы:

«Я понимаю все, что вы говорите о "Легком способе", и соглашаюсь с вами. Теперь до меня дошло, что курение было главной причиной крушения моего брака. Поясняю: я безумно счастлива, что не курю, и знаю, что больше никогда в жизни не буду курить. Тем не менее, у меня есть одна проблема, решить которую никак не удастся. Там, где я работаю, нет курящих сотрудников. Я никогда не стала бы курить на улице или в транспорте. Не помню, чтобы до развода я придавала особое значение первой сигарете, выкуренной после прихода домой, но после развода вокруг этой сигареты стала вращаться вся моя жизнь. Да, вы говорите, что курение должно ассоциироваться у меня только с одной мыслью: "Как здорово, что я теперь свободна!" — именно так я себя теперь и чувствую. Все время, но не в момент возвращения в пустой дом. Невольно мне думается: "Сигаретку бы сейчас!" Но я знаю, что никакой сигаретки не будет, ее просто нет. Я не курю уже полгода. Вы не могли бы мне помочь?»

Письмо Фионы вызвало у меня сочувствие, и я, конечно, мог ей помочь. Ее желание побороть искушение вызывает лишь восхищение. Уверен, что в подобных обстоятельствах многие курильщики вновь стали бы жертвами никотиновой ловушки. Я спросил, как чувствовала бы себя Фиона, если бы возвращалась не в пустой дом. Оказалось, совсем иначе. Мы имеем дело с чрезвычайно распространенным синдромом «маленькой награды». Такие награды имеют особое значение для людей, ведущих однообразную или напряженную жизнь. Бросить курить легче, когда понимаешь, что курение мешает сосредоточиваться и портит нервы, — при этом не чувствуешь потребности чем-нибудь заменить его. Но когда всерьез считаешь курение наградой, терять ее нелегко, даже если преимущества такой награды иллюзорны.

Бывшим курильщикам я говорю: «В чем проблема? Того же эффекта можно добиться, если носить тесные туфли, а когда захочется наградить себя, на несколько минут снимать их». Такое решение их не устраивает, они считают, что я шучу.

Но таким образом я помогаю курильщикам увидеть свое положение в истинном свете. Фиону мучила необходимость придти в дом, где нет ни души. Надеюсь, сейчас ее проблемы уже позади. Хорошо, что Фионе хватило здравого смысла понять: незачем бороться с несчастьем, возвращаясь все в ту же ловушку и создавая себе еще больше проблем. То же самое относится и к курильщикам в других ситуациях, когда они считают сигарету маленькой наградой. Если вам не верится, что решить эту задачу можно с помощью

тесной обуви, какой же смысл обманывать себя, утверждая, будто ее решит вещество, признанное в западных странах убийцей №1? Ваша жизнь скучна и напряженна? Значит, надо изменить ее. Возможно, вы, как и я, обнаружите, что без курения пропадут и стресс, и скука. Фиона смогла осознать, что сигарета ничего не изменит. А я сумел убедить ее в том, что если она это понимает и не собирается начинать курить, бессмысленно мучить себя мыслями о сигаретах!

Когда бросаешь курить, незачем придумывать себе занятие вместо курения. Мы ведь могли радоваться жизни и справляться со стрессами еще до того, как поверили в необходимость фальшивых костылей и подпорок. Возможно, сейчас вы чувствуете себя действительно слабой и неуверенной в своих силах, даже если курите нерегулярно. Вспомните: у Дейрдре глаза были всегда на мокром месте, хотя она выкуривала всего две сигареты в день. Подобная слабость и неуверенность усугубляется тем фактом, что курильщицы подвергаются промыванию мозгов в еще более отвратительной форме, нежели применяемой к мужчинам. Всех нас заставляют верить в то, что женщины не только физически слабее мужчин, но и обладают менее развитым интеллектом, не так логичны, более эмоциональны и менее ответственны.

Бросая курить, важно осознать, что ощущение слабости и неуверенности нам не мерещится. Еще важнее понять, что эти ощущения вызваны курением, но если следовать всем указаниям, забытые смелость и уверенность очень быстро вернутся к вам. Понимаю, в это трудно поверить, особенно если вы прошли через пытки волевых методов отказа от курения. Но все-таки я прав. А теперь пора найти ответ на вопрос:

КАКОЙ ПОЛ СИЛЬНЕЕ?

Какой пол сильнее?

Даже в наше время бытует мнение, что мужчины в целом сильнее женщин и физически, и психически. Верить в этот факт людей приучали на протяжении многих поколений. Несомненно, сейчас в странах Запада курящих женщин больше, чем мужчин. Та же тенденция прослеживается среди молодежи, попавшей в никотиновую ловушку. Почему так происходит?

Так называемые «эксперты» порой убедительно объясняют это явление тем, что курильщики с развитым интеллектом осознают происходящее и пытаются остановиться. Волевые люди обычно добиваются успеха, развивают мысль «эксперты», намекая на то, что в массе мужчины умнее женщин и наделены большей силой воли. Не случайно подобные заявления обычно исходят от «экспертов» мужского пола.

А теперь обратимся к фактам. Мы уже выяснили, что самые упорные и волевые представители обоих полов чаще всего становятся объектами для подражания и «помогают» остальным попасть в ловушку. В скверные прежние времена, когда более 90% взрослых мужчин курили, некурящих мужчин считали слабаками. В этом утверждении имелась своя логика: надо иметь крепкие легкие, чтобы вдыхать ядовитый дым, и силу воли, чтобы привыкнуть к курению. Но истинная причина, по которой 10% мужчин все же избежали ловушки, заключалась не в том, что они были умнее: эти люди физически не выносили воздействие никотина или не могли позволить себе тратить на отраву.

«Эксперты» много разглагольствуют о том, почему в никотиновую ловушку попадает молодежь. Эти специалисты узнали бы гораздо больше о различных аспектах никотиновой зависимости, если бы исследовали прямо противоположное явление — подростков, которым удалось избежать никотиновой ловушки. Логично предположить: если в целом курильщики физически и психически крепче, чем некурящие, значит, современная женщина сильнее современного мужчины. В сущности, женщины всегда были сильнее!

Я уже объяснял, что такое зуд курильщика: это «маленькое чудовище», или желание курить. Кроме того, я упоминал о явном беспокойстве или дискомфорте, который курильщики испытывают, желая «почесать там, где чешется», но по каким-либо причинам не имея возможности закурить. Это явление я называю «неврозом курильщика»: пальцы касаются губ, потирают челюсть, разминают сигареты, щелкают зажигалкой — характерные признаки такого состояния. Если подруга говорит вам, что ей «надо хоть что-нибудь съесть», вы понимаете: она действительно голодна и не успокоится, пока не утолит голод. Вам известна разница между потребностью в пище и желанием что-нибудь пожевать, и вы понимаете ее. Многим некурящим трудно понять, зачем курильщику вообще хочется курить, а тем более, почему у него возникает настоящая потребность в сигарете. Но некурящий, тесно общающийся с курильщиком, отчетливо видит: тот не просто хочет курить, ему

необходима сигарета. Некурящий человек не может понять, почему так происходит, но не сомневается в том, что курильщик зависим, он раб своей привычки.

Моя мама не курила. Никто в семье не понимал причин «утреннего хора», как мы непочтительно называли моменты, когда отец со слезами на глазах откашливался, едва не выхаркивая легкие. Всем было совершенно ясно, что никакого удовольствия курение ему не доставляет. Мама видела угасающего от рака легких отца, ей наверняка было больно наблюдать, как я становлюсь курильщиком, и сознавать, что образумить меня не удастся. Но она попыталась, инстинктивно почувствовав, что моя жена имеет надо мной значительную власть. И мама спросила Джойс: «Почему ты не пригроишь бросить его, если он не бросит курить?» Джойс ответила: «Потому что он скорее даст мне уйти, чем бросит курить». Джойс тоже не курила и, подобно моей маме, не понимала, зачем доходить до такой глупости. Она знала, что я всеми силами старался бросить курить, понимала, что я курю не потому, что хочу, а потому, что убежден: без курения я не продержусь, жизнь будет мне не в радость! Стыдно признаться, но, несмотря на всю любовь к Джойс, я не бросил бы курить, даже если бы она предъявила ультиматум. Вот наглядный пример того, как в жертве курения зарождается и крепнет страх.

Различие между желанием покурить и потребностью в курении важно знать в первую очередь самим курильщикам. Они охотно признаются в том, что им надо перекусить, а если они не алкоголики — в своей потребности в спиртном. Но они ни за что не признаются в том, что им необходима сигарета. Общественное порицание вынудило наиболее сознательных курильщиков взять себе за правило не дымить в машине или в гостях у некурящих друзей. Услышав от некурящего друга: «Если тебе надо покурить, не стесняйся, кури прямо здесь», курильщик не преминет указать, что курение для него — не обязанность, а удовольствие. После этого курильщики обычно стараются не курить достаточно долго, чтобы убедить друзей в своей правоте и доказать самим себе, что у них все под контролем. До них даже не доходит, что тем самым они доказывают прямо противоположное. Не в силах дольше терпеть, курильщик под каким-нибудь предлогом покидает дом или зал ресторана. Если же ему вновь скажут, что дым никого не раздражает, значит, и выходить незачем, курильщик отклонит предложение, объясняя, что антиобщественные выходки ему чужды. Ему и в голову не приходит, что некурящие друзья охотнее порадовались бы его компании, даже если ради этого пришлось бы дышать дымом, и что лишая их своего общества, он совершает антиобщественный поступок.

Сигареты, выкуренные в компании, например, после еды, кажутся самыми приятными, однако без этой иллюзии мы вполне можем обойтись. В сигаретах мы по-настоящему нуждаемся в состоянии стресса. Умные, упорные люди выбирают ответственную работу по самым разным причинам: она более престижна, лучше оплачивается, способствует развитию и т. п. Вместе с тем ответственность у нас ассоциируется со стрессами, поэтому умные и усердные работники зачастую оказываются заядлыми курильщиками. По логике вещей, наделенным интеллектом и силой воли курильщикам полагалось бы курить меньше, чем всем прочим. Но, как и во всех прочих аспектах курения, здесь факты противоречат логике, если не до конца разобраться в природе никотиновой ловушки.

Несомненно, женщинам приходится сочетать гораздо больше различных ролей и обязанностей, чем среднестатистическим мужчинам. Еще совсем недавно право собственности на имущество женщины переходило к ее мужу после заключения брака. Некогда и сама жена считалась собственностью мужа. Испокон веков бытовало мнение, будто женщины способны лишь на грязную, черную работу — например, домашнюю, а в отсутствие собственной семьи — на подобные занятия вне дома: уход за больными и немощными, прислуживание знати. Даже аристократки могли претендовать лишь на занятия благотворительностью или общественной работой.

Мне неловко слышать, как на групповых занятиях в клинике, отвечая на вопрос о профессии и месте работы, женщины, потупившись, виновато бормочут: «Просто домохозяйка».

Рассмотрим обязанности, которые выполняет «простая домохозяйка». Если вы не возражаете, я приведу пример, известный мне лучше всех прочих, — мою жену Джойс. Меня полностью поглотило стремление низвести курение до того же уровня, что и предшествующую ему форму никотиновой зависимости — употребление нюхательного табака. Чтобы ничто не отвлекало меня, Джойс выполняет 99% всех прочих функций в нашей жизни. Она справляется со всеми традиционными обязанностями домохозяйки: стирает и гладит, покупает продукты и бытовую химию, поддерживает в доме чистоту и порядок, готовит еду, подает на стол и моет посуду. Джойс не только покупает мне всю необходимую одежду, но и подбирает мне костюм на каждый день, потому что знает, что в противном случае я потрачу драгоценное время на поиски и выбор. Раньше она заботилась и о детях, просиживала с ними всю ночь, когда им нездоровилось, и никогда не жаловалась.

Все перечисленное не составляет, вероятно, и десятой доли домашних дел, выполненных Джойс за долгие годы.

Прошу не уличать меня в забывчивости — лучше вернемся к Джойс. Она не только занимается домашними делами, но и вместе со мной помогает курильщикам избавляться от вредной привычки. Джойс берет на себя функции секретаря в приемной и секретаря на телефоне, она, оплачивает счета и ведет учет расходов. Если нам требуется помощь водопроводчика или электрика, их вызывает опять-таки Джойс. В наших совместных поездках она заказывает билеты, бронирует номера в отелях, ведает обменом валюты, арендой машины и т. п. В последнюю очередь по порядку, но никак не по значимости упомяну, что Джойс — моя советчица, утешительница и опора.

Благодаря жене я могу направить свои усилия на достижение единственной цели. Откровенно говоря, я не в состоянии эффективно выполнять несколько дел одновременно: Иногда Джойс обращалась ко мне с просьбами починить розетку или проверить уровень масла в машине. Стыдно признаться, но в таких случаях я предлагал ей поучиться на курсах автомехаников. Совсем забыл: Джойс работает не только в доме, но и в саду, поэтому мы избавлены от необходимости нанимать садовника и домработницу.

Как и большинство женщин, Джойс умеет выполнять сразу тысячу дел, притом с высокой степенью эффективности. Разумеется, почти все повседневные домашние хлопоты отличает приземленность и однообразие. Безответственный человек сочтет такую работу слишком на-пряженной, а интеллектуал — не только чреватой стрессами, но и нудной. Я знаю, что Джойс чрезвычайно умна, но как ни странно, со своей работой она справляется жиз-нерадостно, даже не думая роптать. Жизнь рядом с ней полна радости, на что указывает даже ее имя (*joy* — , . — *Прим. пер.*).

Меня нередко хвалят за достижения, а находящаяся рядом Джойс кивает в знак согласия, не пытаясь напомнить о своем вкладе в наше общее дело. Не знаю, кто сказал: «За каждым великим мужчиной стоит великая женщина». Кем бы он ни был, он немного ошибся. Следовало сказать: «Великая женщина стоит за каждым посредственным мужчиной». Джойс трудится совершенно бескорыстно, потому что любит меня и верит в наше общее дело так же, как и я. С моей точки зрения, она не типичная домохозяйка, а одна из величайших женщин на земле. Впрочем, на объективность я не претендую. Но убежден, что большинству мужчин и женщин свойственны одни и те же недостатки и достоинства.

Эмансипация помогла женщинам добиться избирательного права, дала им имущественные права, частично уравнила профессиональные возможности и оплату труда мужчин и женщин. Парадокс, но некоторые из этих достижений лишь повысили уровень стрессов в жизни женщины. Чтобы добиться равенства в профессиях, которые некогда считались исключительно мужскими, женщине приходится быть на десять голов выше коллег-мужчин. Большинство женщин не только делают карьеру и терпят связанное с ней напряжение, но и вынужденно мирятся с такими традиционными источниками стресса, как беременность, деторождение, воспитание, кормление, обслуживание и воспитание детей, в том числе и достаточно взрослых.

Одно предупреждение, дамы: возможно, вам покажется, что этими словами я пытаюсь убедить вас, будто женщинам бросить курить гораздо труднее или отказываться от курения в этом случае неразумно. Отнюдь. Я всего лишь подчеркиваю, что в жизни женщин стрессов больше, чем в жизни мужчин, независимо от того, справедливо это или нет. Именно поэтому женщинам легче попасть в никотиновую ловушку и застрять в ней. Постарайтесь осознать: курение не помогает при стрессе. Наоборот, вызывает его. Действительно, для большинства курильщиков никотиновая зависимость не только основной источник стрессов, но и причина, по которой напряженными и чреватых стрессами кажутся многие другие сферы жизни.

Я говорю не только о том, как влияют на наше физическое и психическое здоровье, а также работоспособность и самооценку накопление яда в организме и финансовые затраты, хотя и эти факторы также усиливают стресс. Речь идет и о панике, опустошенности, неуверенности, порожденных никотиновой зависимостью. Повседневные, заурядные житейские проблемы, которые некурящие преодолевают не задумываясь, курение превращает в серьезные травмы. Я уже упоминал, что стал курить почти непрерывно по одной причине: из-за ненависти к своей работе и вызванного этим обстоятельством стресса. Но истина заключалась в моей зависимости от никотина, именно зависимость и создала стрессовую ситуацию. Такова натура никотинового чудовища.

На минуту предположим, что сигареты действительно помогают справиться со стрессом. Значит, курильщики должны быть более спокойными и уравновешенными по сравнению с некурящими людьми. А что мы наблюдаем на самом деле? Разве мы не знаем, что курильщики становятся взвинченными и беспокойными, особенно если перекур невозможен? Вам не случалось криком загонять детей спать, лишь бы без помех улизнуть из

дома и спокойно покурить? Кто, если не курильщики, вечно что-то вертит, теребит, пытаюсь хоть как-нибудь успокоить нервы? Если сигареты и вправду успокаивают, откуда у курильщиков эта нервозность?

Как только вы бросите курить, стрессов в вашей жизни останется гораздо меньше. Природа снабдила вас всем необходимым для преодоления нормальных житейских неурядиц. Но она не наделила вас способностью справляться со стрессами, вызванными курением, только научила распознавать сигналы тревоги, убеждая, что курить опасно.

У курения слишком много неприглядных аспектов. Трудно решить, какой из них негативнее, но одну из первых строк в этом списке занимает

КУРЕНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ.

Курение во время беременности

Безусловно, общественное мнение резко отрицательно относится к курению во время беременности. Не могу представить себе другую ситуацию, в которой курильщицы испытывали бы столь же мучительные угрызения совести. Что интересно, беременные курильщицы охотно соглашаются со своими обвинителями и тем самым усугубляют собственный позор. Письма, которые присылают мне курящие матери, переполнены самобичеванием и презрением к себе. Эти женщины винят себя в том, что подают дурной пример детям и рискуют оставить их сиротами. Некоторые из них дали клятву отказаться от курения в случае беременности, и им приходится особенно тяжело. Отрывок из письма Джин — крайний случай:

«По иронии судьбы, в первые четыре года нашего брака мы пускались во все тяжкие, лишь бы избежать беременности. Оба мы были крепкими и здоровыми (несмотря на мое курение) и не думали, что у нас возникнут какие-то проблемы, когда наступит время. Не стану утомлять вас кошмарными подробностями обследований, которые мы прошли, но после восьми лет тщетных стараний мы поверили, что ребенка нам никогда не зачать, и всерьез задумались о приемном малыше.

А потом свершилось чудо. Не буду даже пытаться передать наше ликование. Я никак не могла дождаться возвращения мужа с работы, чтобы поделиться радостным известием. В то время у меня была привычка строго распределять пачку сигарет с таким расчетом, чтобы к утру в ней оставалось не меньше пяти штук. Закурив, я вдруг обнаружила, что у меня в запасе всего две сигареты. Время близилось к пяти; оказалось, что я непрерывно курила с тех пор, как вернулась домой. И неудивительно — этому способствовали обстоятельства. Потрясением для меня стало другое: я вспомнила, что поклялась Эрику и самой себе, что обязательно откажусь от сигарет, если мне повезет забеременеть. По сути дела, я с нетерпением ждала беременности только потому, что надеялась избавиться от вредной привычки! Но теперь мое ликование вдруг сменилось паникой.

Эрику я ничего не сказала. Он никогда не курил, тем не менее, относился ко мне с пониманием и не пилил, убеждая бросить, хотя я знала, что курение ему ненавистно. Сейчас я на пятом месяце, беременность уже становится заметной, а я до сих пор ничего не сказала ему. Сначала я оправдывалась тем, что еще рано, что незачем обнадеживать Эрика, когда еще ничего не ясно. Но теперь-то я понимаю: я молчала, боясь даже подумать о том, что мне придется бросить курить.

Как я могла рассчитывать на понимание мужа, особенно после всего, что мы пережили? Я подавлена и несчастна. Даже если бы я изменяла мужу, я не чувствовала бы себя хуже, а я в таком состоянии, будто действительно изменяю ему. В остальном я неглупа, но мне никак не удается выкуривать хотя бы две пачки в день. Да, я понимаю: лучше самой рассказать мужу обо всем, не дожидаясь, пока он догадается сам. Мне известно: вы убеждены, что каждый курильщик без труда может отказаться от курения, и вы наверняка посоветуете мне сделать то же самое, но мне страшно думать даже о возможных попытках.

Говорят: "Не судите, да не судимы будете". Я чуть не потеряла лучшую подругу: накричала на нее при всех за то, что во время беременности она выкуривала по пять

сигарет в день. Ох, и позлорадствует она, когда узнает, что я ничем не лучше! Не то чтобы я не верила, что курение наносит вред здоровью будущего ребенка, — я верю в это. Я знаю, что происходит со мной, мне постоянно снится, будто у меня родилось уродливое чудовище. Но курить я не бросаю, несмотря на все эти кошмары. Видимо, я безнадежна, и вы, наверно, тоже не сможете мне помочь».

Я не стал советовать Джин отказаться от курения. Вместо этого я предложил ей прийти в клинику вместе с мужем. Я был готов объяснить им обоим, что никотиновая зависимость вцепляется в жертвы мертвой хваткой. Джин не пришлось бы презирать и корить себя, а муж гораздо лучше понял бы, в какое затруднительное положение она попала.

Джин прекрасно осознавала все последствия никотиновой зависимости. Она думала: «Злая сила так крепко держит меня, что я никогда не сумею вырваться из ее тисков, не говоря уже о том, чтобы легко бросить курить». Эта сила — ощущение паники и уверенность в том, что уже никогда не сможешь радоваться жизни или справляться с трудностями без сигарет. Эта паника неподдельная. Но как только вы поймете, что каждая сигарета не просто не избавляет вас от паники, а вызывает ее, злая сила утратит всю власть над вами и превратится в ту самую силу, которая не даст вам захотеть выкурить очередную сигарету. Во время нашей встречи Джин удалось уяснить это.

Некоторым людям трудно разобраться в этих объяснениях, пока у них сохраняется никотиновая зависимость. Но если вы свободны от нее, вам все ясно. Джин и Эрик оказались разумными людьми. В конце сеанса Эрик обнял жену и сказал: «Теперь я все понимаю. Даже не пытайся бросить курить, пока не захочешь сама». Между прочим, в тот момент он еще не знал о беременности Джин. Она ответила: «Свою последнюю сигарету я уже выкурила», а потом сообщила о ребенке. За двадцать лет войны с никотиновой зависимостью я многое пережил, не раз сталкивался с враждебностью, сохранил в памяти немало печальных минут. Но наградой за все трудности мне стал разговор супругов, при котором мне выпала честь присутствовать. Еще одним свидетелем стала большая упаковка бумажных платков.

Случай Джин можно назвать исключением, но лишь в некоторой степени: в общих чертах он даже слишком типичен. Меня злит, что наше общество в буквальном смысле слова облегает девушек путь к никотиновой зависимости, практически заталкивает их в эту ловушку. Мы терпеливо ждем, когда они забеременеют, а потом, когда наступает едва ли не самый напряженный период их жизни, время, когда, как они считают, без маленьких «друзей» им не обойтись, мы подвергаем их жесткому прессингу, стыдим, убеждаем отказаться от курения. Беременность превращается в бесконечную вереницу обследований и проб, вариантов и решений, радости, ликования и страха. А если курящей женщине не удастся пройти испытание беременностью, мы упрекаем и презираем ее за слабость.

Такое отношение со стороны медицинских работников выглядит вполне понятным, хотя и не слишком полезным для матери и будущего ребенка. Но некурящие, бывшие курильщики, родственники и даже посторонние люди считают своим долгом внести свою лепту в эту травлю. В охоту на ведьм включаются даже курящие подруги будущей мамы со своими замечаниями: «Не понимаю, как ты можешь курить теперь, когда ты беременна. На твоём месте я бы сразу бросила». Впрочем, когда приходит очередь этих подруг вынашивать ребенка, их позиция меняется: они оказываются по другую сторону баррикад. Такая неспособность к сопереживанию характерна для человеческой природы. Когда вы сильно простужались и чувствовали себя совсем разбитой, сколько раз вы слышали от окружающих: «Ну и чего ты страдаешь? Подумаешь, простуда!» Как правило, сочувствуют в таких ситуациях только люди, находящиеся в подобном положении и не понаслышке знающие, каково вам сейчас приходится. Увы, среди нас всегда будут те, кто не умеет ставить себя на место ближнего.

Встречаются и счастливицы: во время беременности природа меняет их привычки, связанные с питанием, обращает их на пользу и ребенку, и самой матери, и женщина теряет всякое желание курить. Вот еще один пример чудесного устройства человеческого организма. Некоторые женщины сознательно решают прекратить курение, но им это не удается. Неудача, в которой женщина ничуть не виновата, даже если ребенок рождается здоровым, заставляет ее мучиться угрызениями совести всю жизнь. Трудно представить себе, как страдает мать, ребенок которой появляется на свет с каким-либо пороком.

Некоторым женщинам удается бросить курить на время беременности, и тогда после девяти месяцев дискомфорта, страха, напряженного ожидания и радости начинается самый напряженный период их жизни: родовые муки со страхом и болью, психическим и физическим истощением, которые завершаются чудом рождения. Если роды проходят благополучно для матери и для ребенка, страх улетучивается, изнеможение и боль моментально оказываются забытыми. Женщина мгновенно взмывает из бездны к

немыслимым высотам. В жизни курильщика есть две крайности, когда мозг вынужден подать сигнал:

«ХОЧУ КУРИТЬ!»

От женщин, которые продержались без сигарет почти всю беременность, я нередко слышал, как они закурили вновь едва ли не раньше, чем была перерезана пуповина, или сразу после этого события. Кое-кто ухитряется подавить первый порыв, но наверстывает упущенное во время послеродовой депрессии. К сожалению, окончательно и бесповоротно бросают курить из-за беременности очень немногие. Как и в других ситуациях, как только исчезает причина не курить, пропадает и желание не курить.

Одна женщина утратила желание курить во время первой беременности, но сразу после нее вновь впала в зависимость. Она рассказывала мне, что намеренно забеременела вновь — не потому, что хотела еще одного ребенка, а для того чтобы бросить курить. Поначалу эта идея показалась мне дикой, но чем дольше я размышлял, тем больше смысла видел в ней. Увы, этот способ не сработал.

Многие беременные женщины либо наотрез отказываются верить в негативное побочное влияние курения на плод, либо оправдывают курение: «А, по-моему, ребенку будет гораздо хуже, если я сейчас перестану курить». Некоторые даже утверждают, что именно по этой причине врач запретил им бросать курение. О приписываемых врачам высказываниях по поводу курения я мог бы написать отдельную книгу. Несомненно, среди этих изречений встречаются и достоверные, но, по-моему, большая часть их вырвана из контекста или приукрашена. Еще один излюбленный метод защиты курильщиков — оправдания и отговорки, услышанные от других курильщиков и взятые на вооружение под тем предлогом, что они справедливы для всех.

На одном из моих семинаров молодая девушка, страдающая астмой, заявила: врач порекомендовал ей курить, чтобы избавиться от приступов астмы. Это заявление было сделано в присутствии более чем тридцати курильщиков. Я возразил: «Но курение является основной причиной астмы. С трудом верится, чтобы врач мог дать вам подобный совет». Девушка продолжала настаивать на своем. «Неслыханно! — возмутился я. — Прошу, назовите мне фамилию и адрес этого врача — я подам на него в суд». Тогда моя собеседница пошла на попятную: «Вообще-то он ничего такого не говорил, просто я объяснила ему, что во время приступов астмы курение помогает мне, и он кивнул». Если бы я не добился этого признания, тридцать курильщиков ушли бы с семинара в уверенности, будто некоторые врачи признают пользу курения при астме.

Движимые благими намерениями, многие врачи советуют беременным пациенткам если не полностью бросить курить, то хотя бы сократить количество выкуриваемых сигарет. Этот совет звучит логично, но как я уже объяснял, является наихудшим из трех решений, которые может принять будущая мать. Вместо того чтобы в течение всего нескольких дней перетерпеть симптомы психической или физической абстиненции, она все девять месяцев страдает от дополнительного стресса, вызванного самоограничением, вдобавок чувствует себя виноватой, если в трудный день превысит свою норму. Но особенно вреден этот метод тем, что у женщины укореняются иллюзорные представления о ценности каждой сигареты. Она постоянно, с усиливающимся нетерпением ждет избавления от зуда. Едва сигарета закурена, колоссальное облегчение становится наградой за терпение. После родов мать оказывается в том же положении, что и сидящий на диете человек, у которого больше нет причин терпеть лишения. Поклонник диет отъедается, курильщик накуривается до одурения.

Не буду подробно объяснять, каким образом курение способно нанести ущерб ребенку в утробе матери и даже погубить его, — отчасти потому, что об этом уже написано немало, но в первую очередь потому, что беременным меньше всего хочется читать о том, как они вредят собственным детям. Об этом курильщица уже знает, но это ее не останавливает.

Доброжелатели, которые запугивают беременных, не понимают одного: вред курения эти женщины осознают лучше, чем кто-либо другой. Даже если собеседница не признается в этом или попытается оправдать свои поступки, угрызения совести не перестают преследовать ее ни на минуту. Она всего лишь ведет себя так же, как все курильщики на протяжении всей жизни. Чем острее тревога, нервозность и неуверенность, которые окружающие вызывают у женщины, тем сильнее ее потребность в иллюзорном костыле.

Помимо самой беременности и связанных с ней нравственных мучений, курильщицы в этот период испытывают дополнительное потрясение. В целом курящая молодежь убеждена, что сама регулирует режим курения и в случае необходимости сможет отказаться от него. Зачастую беременность оказывается событием, заставляющим молодых курильщиц осознать: они ничем не отличаются от миллионов других «никотиновых наркоманов»!

Не могу не упомянуть об одном из аспектов воздействия курения на здоровье ребенка. Я читал, что дети матерей, употребляющих героин, тоже страдают абстинентным синдромом. И это совершенно логично. В конце концов, в жилах матери и плода струится одна и та же кровь. Следовательно, тот же принцип справедлив и для никотиновой зависимости.

Помню, когда я пытался бросить курить волевыми методами, то нервничал в первую очередь потому, что сигареты становились для меня запретными. Но как только я осознал, что чувство опустошенности вызвано именно сигаретами и вскоре пройдет, отсутствие возможности курить полностью перестало раздражать меня. Итак, теперь мне известны две ключевые ситуации. В одной я убежден, что сигарета избавляет от чувства опустошенности, в другой — что сигарета вызывает это чувство. Не понимаю, как можно терпеть физический дискомфорт, вызванный отсутствием никотина, и никак не связывать его с курением. Но как убедиться, что они взаимосвязаны?

Можно прибегнуть к одному полезному способу. Как я уже говорил, физический дискомфорт при никотиновой абстиненции похож на чувство обычного голода. Когда младенцы голодны, они плачут. Если у ребенка никотиновая зависимость, в отсутствие никотина он будет постоянно чувствовать голод, а, следовательно, плакать. Кормлением этот голод не заглушить. Усталая и растерянная мать лишь перекармит ребенка и тем самым усугубит ситуацию.

Но вернемся к тому, с чего мы начали. Неважно, беременны вы или нет: я хочу, чтобы вы бросили курить исключительно из эгоизма и впредь радовались жизни. Это не значит, что жизнь всегда безоблачна. Если у вас есть серьезные проблемы, но их можно устранить, сделайте это! Если же сделать нельзя абсолютно ничего, смиритесь с этим фактом и признайте, что волнения ничем вам не помогут. Если вы курите, у вас есть по-настоящему серьезная проблема. К счастью, решить ее можно легко и просто:

БРОСЬТЕ КУРИТЬ!

Бросив курить, вы, подобно мне и тысячам других людей, можете почувствовать себя настолько хорошо, что обнаружите: прочие неразрешимые проблемы улетучились сами собой. В любом случае, какими бы подлинными или иллюзорными ни были ваши заботы и трудности, сразу после бегства из никотиновой ловушки они утратят былую значимость и остроту.

А теперь обратимся еще к одной иллюзии, которую принимают близко к сердцу миллионы женщин:

МИФУ О КУРЕНИИ И СНИЖЕНИИ ВЕСА.

Миф о курении и снижении веса

Я давно сбился со счета, пытаясь определить, сколько женщин рассказывали мне, что начали курить намеренно, чтобы похудеть. Но от лишнего веса курение не избавит, и я скоро объясню почему. Подобно другим иллюзиям, курение производит обратный эффект. Но даже если бы от курения худели, ни за что не поверю, что человек готов стать курильщиком на всю оставшуюся жизнь только по этой или любой подобной причине. Очень важно, чтобы вы поняли это. Мнение других курильщиков играет значительную роль в приобретении никотиновой зависимости, и, кроме того, именно из-за него нам кажется, будто мы чего-то лишимся, если сумеем бросить курить. Важно понимать: ни один курильщик не курит потому, что он так решил или захотел, курение никому не дает равным счетом никаких преимуществ, но все курильщики жалеют о том, что приобрели эту привычку.

А что бы вы подумали, если бы те же доводы я привел применительно к другой пагубной привычке? Например, если бы я сказал: «Никто и никогда не приобрел привычку совать руки в кипяток только для того, чтобы потом вынуть их и испытать облегчение». Скорее всего, вы подумали бы, что довод очевиден и не стоит обсуждений. Разница между этими примерами в одном: когда мы курим, мы слепо верим в то, что курение доставляет нам истинное удовольствие или служит «костылем». Думаю, если бы мы понимали, что курение — это «разрушение», никто из нас не согласился бы попадать в зависимость. Но как уже не раз указывалось, всем нам промыли мозги и заставили верить, что курение дает нам некие преимущества. Так почему бы кому-нибудь не закурить намеренно, ради получения этих преимуществ?

Даже если мы верим в иллюзорную пользу курения, никакой логикой нельзя объяснить умышленное приобретение никотиновой зависимости. В чем же заключаются эти мнимые достоинства курения? Удовольствие, которое мы якобы получаем от курения? Первая же сигарета наглядно свидетельствует, что без такого удовольствия вполне можно обойтись. Нам втолковывают, что курение помогает сосредоточиваться и расслабляться, избавляет от стресса и скуки. Вместе с тем мы знаем, что курение — вредная для здоровья, зловонная и неприятная привычка. Пока мы не начали курить, мы прекрасно умели сосредоточиваться, расслабляться, радоваться общению и даже справляться со скукой и стрессами, не втягивая в легкие едкий дым. В таком случае, какой логикой можно оправдать риск ради преимуществ, которые нам по сути дела не нужны?

Это нелогично. В сущности, единственная убедительная причина сознательного приобретения никотиновой зависимости — стремление к суициду. Но даже здесь логика условна: трудно вообразить себе более длительный, мучительный, дорогостоящий и неэффективный метод достижения такой цели, как укорачивание собственной жизни.

Тем не менее, можно возразить, что молодой человек, стремящийся привлечь внимание партнера, охотно поверит в то, что курение поможет ему сбросить лишний вес, и намеренно начнет курить. Но не будем отказывать нашей молодежи в толике ума. Даже обладатель заурядного интеллекта знает, что сбросить вес можно лишь одним способом — сократив количество потребляемой пищи и напитков, а также изменив их состав. Образ идеального тела, пропагандируемый средствами массовой информации, повлек нарушение традиционной структуры питания в 90-е годы XX в. Эта тенденция стала настолько острой проблемой, что правительство попыталось ввести запрет на привлечение к рекламе истощенных моделей обоих полов, чтобы сдержать опасную для здоровья моду.

Реклама табачных изделий кардинально изменилась, компании-производители нашли способ незаметно пустить в ход свои главные козыри — сексуальность и крутизну. Когда молодые люди видят, как затягивается Эль Макферсон или другая стройная и обольстительная звезда, они покупаются на этот образ. Но их откровенно обманывают, рекламируя всего лишь никотин. Обидно думать, что табачные компании используют в рекламных целях красивых людей, порой совершенно бесплатно. Наоборот, модели платят табачным компаниям за возможность создать имидж, который сам никотин не приобрел бы никогда, и таким образом поддерживают производство товара, который, в конце концов, погубит их. В каком-то смысле все курильщики работают на табачные компании, но лишь некоторые из них привлекают внимание средств массовой информации и мелькают в выпусках новостей. Предлагаю вам в следующий раз, выйдя на улицу, поиграть в сыщика. Ваша задача — высмотреть в толпе курильщика с избыточным весом. Ручаюсь, результаты станут для вас потрясением, игра откроет вам глаза.

Само собой, чтобы решить проблему лишнего веса, следует в первую очередь заняться привычками, связанными с едой. Вряд ли кто-нибудь согласится приобрести зависимость от убийцы номер один и в обмен на эту привилегию потратить в течение жизни 50 тыс. фунтов, не попробовав прежде более традиционные методы вроде диет и не убедившись, что они неэффективны. Возможно, вы сейчас подумали: «Просто курильщики не знают, что их ждет зависимость, и не представляют, в какую сумму она им обойдется». Согласен. Изопренность никотиновой ловушки в том и заключается: молодые люди попадают в нее, будучи абсолютно убежденными, что зависимость от сигарет им не грозит. Но тому, кто не сумел обуздать свои желания и разумно потреблять пищу, рассчитывать на это не стоит. В конце концов, все мы знаем, как быстро никотин вызывает зависимость и какая сила воли нужна, чтобы избавиться от нее. Вот почему в 1960-е годы, когда в моду вошли так называемые легкие наркотики, многие заядлые курильщики наподобие меня не решились экспериментировать с ними. Мы понимали, что если уж даже обычные сигареты вызвали у нас зависимость, то против наркотиков, которые мы считали сильнодействующим средством, нам не устоять.

Мою точку зрения подкрепляет тот факт, что курильщики не удосуживаются подсчитать, во что им обойдется привычка. Делая какой-либо выбор, мы обычно взвешиваем все «за» и «против». Мы не вдруг начинаем кататься на лыжах: сначала мы прикидываем, можем ли позволить себе такие расходы, а мои ровесники вдобавок размышляют, велика ли вероятность перелома ноги или травмы посерьезнее. Если бы мы знали, что каждый третий лыжник погибает в результате катания на лыжах, этот вид спорта не пользовался бы популярностью даже у бесшабашной молодежи. Как вы думаете, если бы выбранный наугад человек знал, что первая сигарета обойдется ему в 50 тыс. фунтов стерлингов, начал бы он курить намеренно, а тем более по такой невнятной причине, как избавление от лишнего веса? Если бы большинство курильщиков знали, как долго им придется расплачиваться за первую сигарету, в ловушку попадались бы лишь единицы.

Даже те, кто курит много лет и знает о своей зависимости, не в состоянии заставить себя подсчитать, сколько они уже потратили на сигареты и потратят в будущем, если не бросят курить. Спросите курильщика, сколько денег он тратит на свою привычку, и вы вряд ли услышите в ответ правду. Мы искажаем истину даже в тех случаях, когда пытаемся отказаться от курения. Говорим о том, сколько денег сэкономили за неделю, хотя просто меньше транжирили их. Можно возразить, что точно таким же образом мы пытаемся подсластить пилюлю, отвечая на вопросы о выплатах по ипотечному кредиту; если мы и признаемся, что просрочили их, то всего на месяц. Эта уклончивость объясняется одними и теми же причинами: мы не хотим напоминать самим себе, что на нашей шее висит ноша стоимостью 50 тыс. фунтов. Но в случае с ипотекой мы, по крайней мере, заранее знали, на что идем. Временами выплаты серьезно обременяют нас, но мы оплачиваем самое ценное, что у нас есть, — наше жилье. К тому же его стоимость будет только расти.

Все курильщики лгут, хотя не всегда замечают это. Когда они находят какое-нибудь правдоподобное и логичное объяснение, например, «Я начал курить, только чтобы сбросить вес», — то вцепляются в него мертвой хваткой. Беглый анализ мнимой логики лишь подтверждает полную нелогичность доводов курильщика. Он готов неустанно оправдывать свою привычку. Однако тот факт, что в западных странах не найти ни одного курильщика, который не отговаривал бы собственных детей курить, — самое убедительное доказательство того, что и сами курильщики не дымили бы, будь у них выбор. Каким же глупцом надо быть, чтобы платить 50 тыс. фунтов за зависимость от наркотика, которая не дает никаких преимуществ, укорачивает жизнь каждого третьего наркомана и порабощает на всю жизнь? Даже если поверить в байку, что курение доставляет удовольствие или помогает в жизни, любому курильщику известно: до приобретения никотиновой зависимости в курении он не нуждался — так что некурящие ничего не теряют. Интуитивно курильщики понимают, что попали в западню. Незачем признаваться в этом. Я просто хочу, чтобы вы осознали: ни одному курильщику не нравится быть таковым, завидовать тут нечему.

Многие курильщики не прочь были бы вернуть себе свободу. Но на это отважится далеко не каждый человек, и чтобы не уронить свое достоинство, курильщики — в том числе и мы с вами — искажают истину. Но свобода уже не за горами. Главное, не забывайте, что любой курильщик был бы только рад покинуть тонущий корабль. Не завидуйте тем, кто курит. Посочувствуйте им.

Почему мы верим в то, что курение помогает сбросить вес? Услышав от подруги, что она не курит уже полгода, мы поздравляем ее и уверяем, что она заметно поспешила. И при этом думаем: «Должно быть, новый гардероб обошелся ей недешево!» Действительно, большинство курильщиков, которые прибегают к волевым методам, набирают вес. Если ваши родители или другие родственники курили, за годы вы не раз слышали сакраментальное: «Я пыталась бросить, но так располнела, что пришлось опять начать курить». На первый взгляд, эти слова к нам не относятся, но когда мы сами пытаемся сбежать из никотиновой ловушки, подсознательно нас пугают необратимые последствия отказа от курения. Следует отметить, что многим бывшим курильщикам не удается сбросить набранный вес. Напрашивается очевидный вывод: если курильщики набирают вес после того, как бросают курить, значит, курение помогает избавиться от лишнего веса. Необходимо понять характер никотиновой ловушки, чтобы уяснить, что дело обстоит прямо противоположным образом. Для иллюстрации как нельзя лучше подходит следующий пример.

Я уже объяснял, что ощущение пустоты, вызванное обычным чувством голода и тягой к никотину, ничем не отличаются, и рассказывал, почему курильщик скорее выкурит сигарету, нежели перекусит. С приобретением никотиновой зависимости у нас появляется привычка пропускать не только завтрак, но и обед. После этого на первый план в жизни курильщика выступает вечерний прием пищи, и неудивительно — ведь к этому времени он уже сильно проголодался. Мы съедаем ужин, но ощущение пустоты не исчезает, даже если ужин был весьма плотным. Само собой разумеется, мы приходим к выводу, что не утолили голод — еще бы, ведь мы целый день ничего не ели.

На самом же деле организм требовал пищи весь день, но мозг истолковывал его сигналы как «хочу курить!», вот вы и курили вместо того чтобы перекусить. Вечером организм жаждал никотина, но мозг истолковал его сигнал иначе: «Ты голоден. Съешь побольше». Лично я никак не мог понять, что жажду никотина, и продолжал жевать. Ощущение пустоты, вызванное дефицитом никотина, неотличимо от чувства голода, но удовлетворять потребность в никотине пищей можно с таким же успехом, что и заглушать никотином потребность в еде.

В результате этой путаницы мы весь день курим, восполняя дефицит никотина, но не утоляем подлинное чувство голода. Вечером мы отъедаемся за весь день, но сытости не

чувствуем, поскольку организму требуется никотин. Таким образом, у меня прибавилось по меньшей мере 13 лишних килограммов, хотя я целыми днями голодал.

Так почему же курильщики набирают вес, когда отказываются от курения? По той причине, что никотин выводится из организма очень быстро, а «маленькое чудовище» погибает не сразу и продолжает еще некоторое время требовать никотина. Возникает естественное желание заменить никотин пищей. Далее я объясню, почему отказаться от подобных замен трудно, и курильщики вновь хватаются за сигареты, даже если воздерживались от курения несколько лет. В таких случаях «маленького чудовища» уже не существует, однако тяга к сигаретам сохраняется.

Мы подошли к камню преткновения, достигли важнейшего этапа, который, как мне кажется, стал критическим для курильщиков, так и не сумевших воспользоваться «Легким способом». Ваша главная задача — как можно лучше понять смысл следующих абзацев. Я получаю сравнительно немного писем от курильщиков, которым так и не удалось добиться успеха; в качестве типичного примера приведу отрывок из письма Барбары:

«Уважаемый Аллен!

Среди моих знакомых есть люди, которые бросили курить, прочитав вашу книгу. Я согласна с тем, что книга замечательная, я прекрасно понимаю все, что вы пишете, и соглашаюсь с вами. Книгу я перечитала несколько раз, но, увы, мне она не помогла.

Я предприняла несколько попыток, однако мне удалось продержаться без сигарет самое большое три недели. Я замужем за фермером, наши четверо сыновей работают на ферме. Мы ведем напряженную жизнь, работать приходится подолгу. Пытаясь бросить курить, я никак не могу избавиться от мыслей о сигаретах. Я становлюсь плаксивой и подавленной. Мне известно, что вы очень занятой человек, но я была бы признательна вам за помощь».

Прежде чем рассмотреть вопросы, затронутые в письме Барбары, я дам вам необходимые рекомендации, о которых до сих пор умалчивал. Да, я говорил, что их всего пять. Это правда. Но выполнять рекомендации следовало во время чтения книги. Их задача — привести вас в нужное расположение духа в момент, когда вы закурите свою последнюю сигарету. Однако для того, чтобы сохранить это состояние на всю жизнь, понадобится еще один перечень указаний. Некоторые из них я уже дал, на другие лишь намекнул. Если вы этого не заметили — не расстраивайтесь, в свое время они будут перечислены по порядку.

Каждое указание играет столь же важную роль, как выбор верного направления в лабиринте. Одно из них заключается в том, что не следует даже пытаться не думать о курении, после того как вы бросите курить. Такой совет объясняется тем, что мы чувствуем себя несчастными, прибегая к волевым методам и отказываясь от курения, — а все потому, что курение для нас запрещено, но мы одержимы мыслями о нем, хотя и стараемся не думать о сигаретах. Но не думать о чем-нибудь невозможно. Если я скажу вам: «Представьте себе огромного розового слона в черных яблоках, балансирующего на футбольном мяче», разве вы сможете не думать о нем?

Давайте вернемся к письму Барбары. Решение бросить курить, вероятно, самое полезное и ценное из всех, какие вы когда-либо принимали. Разве можно не думать о нем? Даже если вы попытаетесь контролировать свои мысли, несколько дней «маленькое чудовище» будет напоминать о том, что его не покормили. Доброжелатели начнут расспрашивать вас об успехах. Возможно, друзья-курильщики с умыслом будут дышать дымом вам в лицо, пытаясь убедить и вас, и себя, что вы многое теряете. Не думать о курении невозможно, и если вы станете превозмогать навязчивые мысли, то лишь расстроитесь окончательно.

Но откуда возникает это желание не думать о курении? Вы не только приняли самое важное решение в своей жизни, но и совершили один из величайших поступков. Ничего плохого не произошло — напротив, свершилось чудо. За более чем двадцать лет свободы от никотиновой зависимости я постоянно думаю о курении. Тем не менее, я до сих пор радуюсь обретенной свободе.

Обратите внимание на слова Барбары: «Пытаясь бросить курить, я никак не могу избавиться от мыслей о сигаретах». Очевидно, она до сих пор убеждена, что отказывается от чего-то, иначе не тратила бы столько времени на мысли о курении. Кроме того, Барбара объясняет, что ведет напряженную жизнь. Охотно верю, но если ваша жизнь полна стрессов, стоит ли тратить целое состояние на то, что лишь усугубляет стрессы?

Видимо, Барбара поняла не все. Разобраться в «Легком способе» не удастся не только курильщикам, которые так и не сумели бросить курить. Как ни парадоксально, люди,

сумевшие избавиться от вредной привычки, нередко оказываются плохими наставниками. Помните, Дебби писала: «Больше я даже не вспоминаю о курении»? Поскольку сторонники волевого метода чувствуют себя обделенными и несчастными, они, естественно, с нетерпением ждут того дня, когда курение перестанет занимать доминирующее положение в их жизни и о нем можно будет забыть. Заявление Дебби просто сбивает их с толку. Из него можно сделать вывод, будто ключ к успеху — полное забвение. И чем усерднее эти люди стараются не вспоминать о курении, тем больше думают о нем, чувствуя себя несчастными.

Неважно, думаете вы о курении или нет: главное — что именно вы о нем думаете. Если, к примеру, вам приходят в голову вопросы: «Когда же я, наконец, перестану думать о курении?» или «Когда я перестану чувствовать себя обделенным и несчастным?», вы всего лишь хотите убедиться, что ответ на оба вопроса — «никогда!». Но если вы, думая о курении, радуетесь: «Вот здорово! Я уже свободен!», значит, так оно и будет!

Неужели это так просто? И это все, что от вас потребуется до конца жизни? Всякий раз, вспоминая о курении, думать: «Вот здорово! Я уже свободен!»? Нет, этого мало. И не надейтесь, что от частых повторений эти слова станут истиной. Нам известно, что курение — фальшивка: мы не обманываем себя, не уверяем, что это мужественное или достойное занятие. Мы курим просто потому, что не могли сосредоточиться, говорить по телефону, наслаждаться едой или справляться со стрессами в прошлый раз, когда попытались бросить курить. Почему это произошло, неизвестно: то ли в нас есть некий изъян, то ли в курении какая-то магия.

Мы действительно не поняли, в чем дело. Просто так вышло. Нам не удалось бы обмануть себя, поверить, что избавиться от «костыля» было здорово или что мы обрели свободу. Как только мы поймем, что никотиновая ловушка — хитрая западня, что мы курим не из-за какого-то изъяна или слабости, что никотин вовсе не помогает сосредоточиться или расслабиться — наоборот, мешает и тому и другому, — тогда нам не нужно будет убеждать себя в том, что нам необходимо курить. Когда я думаю о курении, мне незачем напоминать себе: «Вот здорово! Я уже свободен!» Я просто понял, что так оно и есть, и больше не обманывал себя.

Отказываясь от курения, курильщики набирают вес потому, что в первые несколько дней «маленькое чудовище» продолжает вызывать у них чувство пустоты и неуверенности. «Почесать там, где чешется» бывшим курильщикам нельзя, и поскольку тяга к никотину неотличима от обычного чувства голода, естественная реакция — сосать леденец или пожевать резинку. Вдобавок бывший курильщик считает сигарету маленькой наградой, которая помогает красить унылый и напряженный день, поэтому старается найти ей адекватную замену.

Само собой разумеется, бывшие курильщики понимают, что от резинок и сладостей их вес увеличится. Но они воспринимают эту меру как временную и твердо рассчитывают отказаться от лишних слабостей, как только избавятся от привычки. Беда в том, что сладкое не удовлетворяет тягу к никотину, поэтому бывшие курильщики берут конфетку, а потом еще одну. Но вкус каждой последующей хуже вкуса предыдущей, вскоре от сладкого начинает мутить. Более того, конфеты не избавляют от привычки к маленьким наградам, а укрепляют ее. Не успев опомниться, бывший курильщик набирает десять с лишним килограммов веса, от леденцов его тошнит, а желание курить не утихает. Так появляется очередное правдоподобное объяснение: «Я не только портил себе жизнь, набирая лишний вес, но и потратил целое состояние на новую одежду. Уж лучше курение!»

Курильщики, прибегающие к волевым методам, обычно набирают вес под действием причин, о которых я уже говорил. Но не впадайте в заблуждение: они полнеют не потому, что бросили курить, а потому что попали в ловушку. Никотиновая зависимость вызывает непреходящее чувство голода, следовательно, предрасположенность к избыточному весу. Возможно, вы знаете на редкость стройных курильщиц с фигурой топ-модели высшего класса. Но как справедливо заметила основательница косметической компании Body Shop Анита Роддик, моделей такого уровня в мире всего семь, а все остальные — обычные люди.

Важно осознать, что употребление большинства заменителей чревато избыточным весом и новыми проблемами, к тому же заменители мешают бросить курить. Подчеркиваю: при использовании «Легкого способа» нет никакой необходимости набирать вес даже на короткое время.

Попробуйте представить «маленькое чудовище» в виде питающегося никотином живого солитера у вас внутри. Сколько вам придется голодать, прежде чем он умрет? Можно пройти медицинское обследование и выяснить, как долго никотин будет выводиться из организма. Но невозможно определить, когда «маленькое чудовище» перестанет жаждать его. Почему? Потому что подлинные физические ощущения почти неуловимы и неотличимы от пустоты и неуверенности, которые вызывает обычный голод, а также некоторые другие проблемы, с которыми вполне можно жить. Поэтому все данные я привожу, исходя из

собственного опыта, а также из наблюдений и опыта других бывших курильщиков. Но, несмотря на это, прошу вас —

БЕЗ ПАНИКИ!

Предупрежден — значит вооружен. Сейчас я объясню, чего вам следует ожидать, чтобы вы поняли: бояться нечего. Сразу после того как приток никотина в организм прекратится, жажда никотина постепенно усилится и достигнет пика по прошествии примерно пяти-семи дней. Далее напряжение бывшего курильщика будет ослабевать, на смену ему явится релаксация. Организм выведет все загрязняющие вещества и вернется к состоянию гомеостаза, или гармонии. После трех недель воздержания бывший курильщик почувствует, что «маленькое чудовище» испустило дух. Раньше подобное состояние ассоциировалось у вас исключительно с курением. Внезапно вы поймете: вы не только давно не курили — к вам не приходили даже мысли о курении. Очевидно, что можно радоваться жизни и справляться с трудностями, но при этом не быть в плену у никотиновой зависимости. Вы почувствуете себя абсолютно свободным.

Эти ощущения доставляют удовольствие любому курильщику, каким бы методом он ни избавлялся от зависимости. Однако этот момент чреват опасностями, он погубил немало в целом успешных попыток бросить курить. Чувство свободы вызывает желание закурить — просто чтобы убедиться, что курить уже не тянет. И доказательство будет вам предъявлено! После трех недель воздержания вкус сигареты покажется противным и странным. Никакого удовольствия вы не получите, помощником никотин не сочтете и удивитесь, откуда у вас вообще взялись подобные иллюзии. Тем не менее, никотин вновь попадет в ваш организм, а когда начнет выводиться из него, появится новое «маленькое чудовище». Есть вероятность того, что сразу «чесать там, где чешется», вы не станете, но через несколько дней или недель, когда искушение вернется, подумаете: «Две недели назад я выкурил сигарету, но зависимым не стал — значит, от одной сигареты вреда не будет?» Вот вы и угодили в ту же самую ловушку, где уже побывали. Вы и опомниться не успеете, как начнете курить чаще прежнего.

Важно не путать этот трехнедельный период с продолжительной тягой к курению, которую испытывают курильщики, применяющие волевой метод. О существовании «маленького чудовища» они даже не подозревают. Спустя долгое время после его смерти, при каждом приступе опустошенности и неуверенности, будь они вызваны обычным чувством голода, обыденным стрессом, тревогой или радостью, мозг настойчиво подсказывает: «Это значит, что ты хочешь курить — видишь, так и не отвык!»

Я уже отмечал, что при прекращении действия никотина в организме тяга к никотину постепенно нарастает и достигает пика примерно через неделю. Возможно, вы уже решили, что в это время вам предстоит острая ломка и длительный период борьбы с зависимостью. Вовсе нет! Напоминаю: истинные физические ощущения неуловимы, мы даже не подозреваем о том, что они существуют. Вот почему те, кто курит нерегулярно, могут выдержать без сигарет целую неделю, даже не почувствовав никаких симптомов абстиненции. Запомните еще одно: оставаясь незамеченным, ощущение пустоты преследует вас все время, пока вы курите, и после того как вы прекращаете курить, оно не усиливается.

Когда я наконец бросил курить, я никак не мог понять, почему меня не тянет к сигаретам или почему я не испытываю мук абстиненции. Я мгновенно возрадовался и с тех пор не переставал ликовать. Тягу к никотину я все время называл «маленьким чудовищем». В сущности, организм тянет на никотин не больше, чем на еду. Организм может лишь посылать в мозг сигналы вроде «хочу есть, я голоден!» или «хочу курить!». Первый из них предназначен для безопасности — этот сигнал тревоги нужен для выживания и поддержания жизненного тонуса. А второй — жестокое и изощренное мошенничество, злоупотребление доверием. Этот сигнал внушает вам, что у вас есть желание или потребность употребить сильнодействующий яд, который постепенно подорвет ваше психическое и физическое здоровье, не доставив абсолютно никакого удовольствия и не оказав никакой помощи. Помните об этом, особенно в первые несколько дней, пока «маленькое чудовище» еще живо: в такой ситуации у вас вполне может возникнуть ощущение «хочу курить!».

А теперь мы вплотную приблизились к самому, на мой взгляд, важному и решающему отличию «Легкого способа» от волевых методов.

Обращаясь к волевому методу, бывший курильщик анализирует рассудком многочисленные весомые причины, по которым курить попросту глупо. Тем не менее, не проходит и нескольких минут после решения больше не прикасаться к сигаретам, как внутренний голос произносит: «Ты хочешь курить» или «Тебе надо покурить». И мы теряемся. Мы не понимаем, что это — предсмертная агония «маленького чудовища».

Остается предположить, что желание курить возникает потому, что оно доставляет удовольствие, или оказывает помощь, или же потому, что искоренить привычку пока не удалось. Причина не имеет особого значения. Главное, что вы хотите, но не позволяете себе курить. И от этого чувствуете себя обделенным и несчастным. Между тем «маленькое чудовище» вы так и не накормили, поэтому желание постепенно возрастает. Чувство обделенности и подавленности усиливается, в свою очередь порождая стресс.

Вспомните, в какие минуты вам особенно необходима сигарета. Правильно, в состоянии стресса. Такова причинно-следственная связь: чем сильнее стресс, тем больше потребность. Чем дольше не удовлетворяется потребность, тем сильнее стресс. Неудивительно, что курильщики, отказывающиеся от курения волевыми методами, становятся такими раздражительными и с трудом добиваются успеха.

Когда вы пользуетесь «Легким способом», следует заранее ожидать, что у вас наверняка возникнет ощущение «хочу курить!» или «мне надо покурить». Смиритесь с этим, постарайтесь встретить ощущение во всеоружии. Не забывайте, что это лишь агония «маленького чудовища». Вам уже известно, что ваши ощущения — злостное мошенничество, порожденное предыдущей сигаретой. А поскольку вы знаете, что курение не доставляет удовольствия и не дает никаких преимуществ, вместо того чтобы мечтать о сигарете и чувствовать себя несчастным и обделенным, полезнее сменить позицию на прямо противоположную. Скажите себе: «Теперь я понимаю, в чем суть этого ловкого мошенничества. Теперь я ни за что не стану вдыхать эту отраву. Замечательно, правда? Я свободен!» Эти представления вы сможете подкреплять фактами каждый раз, когда испытываете симптомы вывода никотина из организма.

Можно возразить: чем бы ни было вызвано ощущение «хочу курить!» или «мне нужно покурить», в строгом смысле слова это все равно тяга к курению. Не совсем так: говоря «Хочу курить!», мы подразумеваем сиюминутное событие или действие. А тяга не мимолетное ощущение, а длительное неудовлетворенное желание. Вы замечали, что в новом, только что купленном автомобиле рукоятка, которая приводит в действие дворники, всегда находится на том же месте, где в вашей прежней машине были кнопки индикаторов или клаксон? Типичный закон подлости. Первые несколько дней вы отчаянно путаетесь в рычажках и кнопках. Однажды, когда меня подрезали, я перепутал кнопки и вместо того, чтобы просигнализировать, просто обрызгал водой ветровое стекло. Выглядело это глуповато, но ущерб не принесло. Я давно забыл бы про этот случай, если бы Джойс до сих пор не советовала: «А ты обрызгай его, Аллен!» всякий раз, когда нас кто-нибудь подрезает.

К любым переменам в жизни, пусть даже переменам к лучшему — покупке новой машины или дома, переходу на новую работу — надо приспособливаться, а для этого требуется время. Но разве мы раздражаемся, по ошибке включая дворники, вместо того чтобы просигнализировать? Разве повторяем эту же ошибку умышленно? Разумеется, нет: мы просто миримся с трудностями переходного периода, приспособливаемся и продолжаем жить. Кроме того, не забывайте: мелкие неудобства, которые приходится терпеть, когда бросаешь курить, — следствие того, что вы когда-то попали в никотиновую ловушку, а не вашего нынешнего стремления вырваться из нее.

Итак, смиритесь с тем, что в первые безникотиновые дни мозг будет буквально вопить: «Хочу курить!» или «Мне нужна сигарета!» Осознайте, что у вас есть свобода выбора. Можно сказать себе: «А неплохо было бы сейчас покурить. Сколько еще меня будет тянуть на сигареты? Стану ли я когда-нибудь свободным от этой зависимости?» Если вы пойдете по этому пути, то выберете тягу к сигаретам, и совершенно напрасно. Потому что в этом случае свободы вам не видать.

Я уже говорил, что ни один курильщик по своей воле не остался бы курильщиком и что курильщики попадались в ловушку только потому, что не знали, как избежать ее или как вырваться. Скажем прямо: спастись можно. «Легкий способ» — ключ от дверей этой клетки. Он дает шанс покинуть ее немедленно, легко и навсегда. А если у вас вдруг возникнет желание покурить или потребность в курении, вместо того чтобы впасть в панику или оплакивать очередную неудачу, сделайте паузу и скажите себе: «Все ясно: это всего лишь предсмертные муки "маленького чудовища". Замечательно, правда? Я уже свободен!»

И ВЫ БУДЕТЕ СВОБОДНЫ!

Но как узнать, не обманываете ли вы себя, действительно ли вы свободны? Утверждая, что вы не зависите от никотина, обманывать себя вы попросту не можете. От никотина не зависит никто, даже курильщики. Их просто обманули, заставили поверить в зависимость. Прибегая к волевым методам, курильщики гасят сигарету, которая, как они надеются, станет последней, и еще несколько дней после этого жалуются: «Покурить бы сейчас, да

нельзя!» Кое-кто из них не курит до конца своих дней, но временами вздыхает: «Сигаретку бы!» Минуточку. Только задумайтесь об этой нелепой ситуации: сначала мы говорим, что не хотим курить, а потом всю жизнь мечтаем о сигарете.

Можно ли вообразить себе большую путаницу в голове?

В чем заключается подлинная разница между курильщиком и некурящим человеком? У некурящих нет ни желания, ни потребности курить. К чему стремятся курильщики, когда пытаются бросить курить — неважно, каким методом они при этом пользуются? Всю жизнь мечтать о сигарете и чувствовать себя несчастными только потому, что сигареты под запретом? Конечно, нет! В курильщиках живет надежда на то, что в случае длительного воздержания однажды утром они проснутся с ощущением:

«ВОТ ЗДОРОВО! ЗАМЕЧАТЕЛЬНО, ДА? Я СВОБОДЕН! Я БОЛЬШЕ НЕ КУРЮ!»

Можно с уверенностью сказать одно: ничего подобного они не дождутся. Под действием названных причин эти люди создают препятствия на своем пути к удивительному состоянию свободы. Чтобы стать некурящим, незначит ждать. Наоборот, важно не ждать, а действовать. Если вы надеетесь, что погашенная сигарета будет для вас последней, и в то же время верите, что сигареты — источник удовольствия и пользы, чем вы сможете доказать обратное?

Не лучше ли сначала развеять все тайны, прояснить путаницу и разрешить сомнения? Если с этой задачей вы справитесь до того, как погасите последнюю сигарету, вы будете знать, что ни от чего не отказываетесь, что курение не способствует сосредоточенности и релаксации, не прогоняет скуку и стресс — напротив, вызывает эти состояния, мешает сосредоточиться и расслабиться. Может быть, лучше начать с постижения этой прекрасной истины? Уяснить, что вы ни от чего не отказываетесь, не лишаете себя никаких удовольствий и помощи — просто лечитесь от болезни, которая является главной причиной смертности в западных странах, а заодно избавляетесь от страданий, угрызений совести и рабства? Не будет ли разумнее начать с ощущения:

«ВОТ ЗДОРОВО! ЗАМЕЧАТЕЛЬНО, ДА? Я СВОБОДЕН! Я БОЛЬШЕ НЕ КУРЮ!»

Так я и сделал. Так поступила и Дебби, а также сотни тысяч других бывших курильщиков, которым помог «Легкий способ». Все, что от вас требуется, — следовать указаниям. Если вы возьметесь за дело, вооружившись оптимистичными ощущениями, вам незначит ждать решающего события:

ВЫ УЖЕ СТАЛИ СЧАСТЛИВЫМ НЕКУРЯЩИМ

и теперь можете радоваться этому всю жизнь. Вы снова станете некурящим, нужно выждать пять дней, три недели или еще дольше, и вы просто вернетесь в прежнее состояние. В сущности, ждать вам нечего.

У некурящих, курильщиков и бывших курильщиков случаются удачные и неудачные дни. Пользуясь волевым методом, бывший курильщик во всех своих бедах винит тот факт, что он больше не курит. Человек, который руководствуется «Легким способом», готов ко всему, однако он помнит: как только он погасил последнюю сигарету, вместе с никотином из его организма начали выходить все накопившиеся загрязняющие вещества. Если вы где-то слышали, что для полного очищения организма требуется семь — десять лет, забудьте об этом: авторы этих заявлений, медики, просто пытались убедить вас бросить курить немедленно. Тактика запугивания неэффективна: все, чего добиваются эти медики, — внушают нам страх и заставляют тянуться за очередной сигаретой. Да, запугивание подкрепляет наше намерение бросить курить, но лучше завтра, а всем нам известно, что это завтра не наступает никогда.

Пока нас окружают курильщики, полного выведения вредных веществ из организма нам не дождаться: эти вещества содержатся даже в организме некурящих вместе с множеством других ядов, которыми мы загрязняем планету. Однако природа создала нас на удивление крепкими. Не знаю, как при моем режиме курения мне удалось избежать рака легких и других неизлечимых болезней. Но поскольку я их все-таки избежал, значит, в моих словах есть смысл. Я не боюсь вдыхать сравнительно небольшое количество чужого дыма.

Впрочем, основная часть вредных веществ выводится из организма уже в первые несколько дней после того, как вы прекратили курить. Не ждите этого! Просто помните: как только вы погасите последнюю сигарету, вы окрепнете физически и психически.

Если у вас выдался неудачный день, смиритесь. Просто скажите себе: «Да, день не задался, но теперь я физически и психически сильнее, чем прежде, я преодолел трудности успешнее, чем в то время, когда я курила». Вскоре вы, подобно мне, обнаружите, что неудачные дни случаются все реже. Человеку, который слаб душой и телом, свойственно делать из мухи слона. Если же вы сильны, проблемы, которые раньше казались вам серьезными, будут восприниматься как незначительные осложнения, которые легко преодолеть.

Даже если вам кажется, что я слишком настойчиво заостряю внимание на этом моменте, извиняться я не собираюсь: сейчас вам абсолютно необходимо понять его. «Маленькое чудовище» действительно существует, но главную роль в никотиновой зависимости играет не оно. Как всегда в условиях промывания мозгов, оно служит катализатором, вызывает у вас желание закурить, но при этом выбор остается за вами — курить или не курить. Должно быть, вам случалось машинально открыть кран и сунуть руку под обжигающе горячую воду. Вы так и держали руку под струей воды, пока решали, убрать ее или не стоит? Конечно, нет. Тот же самый выбор у вас есть, когда вы ловите себя на мысли: «Надо покурить!» Разумно ли обдумывать тот факт, что курить нельзя? И если да, не лучше ли поставить вопрос иначе: «Нужна ли мне зависимость от наркотика "разрушение"?»

Как узнать, что означает ощущение пустоты — агонию «маленького чудовища» или обычный голод — в первые дни после выкуривания последней сигареты? Определить это невозможно, как и выяснить, курительщик вы или уже нет. Но вам эти знания ни к чему. В этот период необходимо питаться разумно, а не кусочничать — чтобы знать, что ощущение внутренней пустоты есть не что иное, как предсмертные муки «маленького чудовища». Но, скорее всего, они пройдут почти незамеченными, не причинят вам неудобства, а наоборот, порадуют.

Возможно, вы принадлежите к числу людей, которые постоянно что-то жуют в перерывах между основными приемами пищи. Вероятно, причина тому — ваша никотиновая зависимость. Я уже объяснял, почему она вызывает непреходящее чувство голода, и подкрепил свой вывод объяснениями, что курение не помогает сбросить вес. Если у вас уже есть проблемы с весом, вам нечего терять. Наоборот, вы, вероятно, обнаружите, что вместе с никотиновой зависимостью избавитесь от проблем с весом и большинства других трудностей, — именно это произошло с сотнями и тысячами курительщиков, выполнивших рекомендации «Легкого способа».

Постарайтесь запомнить: наполнив желудок сладостями и печеньем, от чувства голода вы не избавитесь. Мало того, вы лишите себя одного из лучших удовольствий жизни. Набивая живот сладостями, вы не только толстеете и мучаетесь, в том числе от тошноты, но и портите истинную драгоценность — здоровый аппетит. Не случайно у народов, которые ценят еду, перед трапезой желают не «вкусной пищи», а «приятного аппетита». Даже самая изысканная еда доставляет мало удовольствия, если мы не голодны. Нам свойственно воспринимать голод как неприятное ощущение. И напрасно. Наоборот, именно благодаря голоду мы можем наслаждаться едой. Питайтесь регулярно и разумно, и между приемами пищи вас не будет мучить чувство голода.

И даже если вам придется терпеть голод в первые несколько дней после того как вы бросите курить, — невелика беда. Голод — большая ценность: чем дольше мы его ощущаем, тем приятнее его утолить.

Курение усиливает чувство голода, но в то же время негативно сказывается на работе органов вкуса и обоняния. Одно из огромных преимуществ некурения — возвращение естественной реакции этих органов. Вы сможете насладиться этим в ту же минуту, когда погасите свою последнюю сигарету. Но если вы попытаетесь заменить ее печеньем или конфетами, вы не только лишите себя многих радостей, но располнеете и породите новые причины для переживаний. И это еще не все минусы. В свое время мы поговорим о значении распада ассоциаций и заполнении вакуума: заменители имеют к этому непосредственное отношение. Именно они мешают осознать, что вы уже свободны. Заменители эффективны, но рано или поздно вам придется искать способ отказаться от них.

Давайте подведем итоги. В главе 7 я попросил вас ответить на вопросы о двадцати самых распространенных иллюзиях, которые в нашем обществе принято считать фактами. Итак, задайте себе вопрос:

СКОЛЬКО МИФОВ МЫ УЖЕ РАЗВЕНЧАЛИ?

Сколько мифов мы уже развенчали?

Вернемся к вопросам, список которых приводился на с. 31-32. Обдумайте их не торопясь, а когда будете готовы, запишите ответы. После этого сравните их с ответами, которые дали в первый раз. Совпадают ли они?

А теперь прочтите пояснения к вопросам. В случае необходимости возвращайтесь к соответствующим главам и убеждайтесь, что ничего не упустили.

1. Курильщики курят потому, что они сами так решили?

Мы уже установили (см. главу 7), что курильщики способны принять решение курить или не курить с таким же успехом, как выбрать родной язык. Сделал ли сам свой выбор американский турист, купивший Лондонский мост? К этой покупке его никто не принуждал, значит, можно заключить, что он сам сделал выбор. Однако он стал жертвой мошенничества. Он не давал согласия на то, чтобы его обманули. Был ли свободным выбор мыши, решившей съесть сыр в мышеловке, или выбор насекомого, привлеченного нектаром растения-ловушки? Несомненно, они не стали бы делать этот выбор, будь они лучше информированы. Их просто обманули!

2. Люди курят по привычке?

Нет, они курят потому, что попали в самую изощренную и хитроумную ловушку, расставленную для них совместно человеком и природой, — НИКОТИНОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ (см. главу 5).

3. Зависимость у курильщиков с большим стажем сильнее, чем у подростков? (См. главу 5.)

«Эксперты» дают невразумительные ответы на вопрос о том, когда именно покуливающий подросток приобретает никотиновую зависимость. Когда у насекомого появляется зависимость? Это же очевидно: когда оно впервые ощущает аромат нектара и ему остается лишь следовать своим инстинктам. Молодые люди приобретают зависимость в тот же момент, когда решают закурить первую пробную сигарету. В таком случае, почему не все экспериментаторы становятся курильщиками? По той же самой причине, по которой некоторые рыбки или мышки съедают приманку, но на крючок или в мышеловку не попадают — им просто везет!

«А есть ли разница между зависимостью заядлых курильщиков и подростков?» — спросите вы.

4. Заядлые курильщики более зависимы, чем те, кто курит от случая к случаю?

(См. главу 9.)

Кому бы вы позавидовали: человеку, который увяз в зыбучих песках по щиколотку, или тому, кого затянуло в пески по шею? Оба они попали в одну и ту же ловушку. У кого больше шансов на спасение? Может быть, у того, кто не понимает, в каком положении оказался, и искренне верит, что сам сделал выбор, а курение доставляет ему удовольствие? Если вы поймете, что попали в ловушку и захотите сбежать, по крайней мере, у вас появится шанс. Но если желания сбежать у вас нет, ваши шансы равны нулю!

5. Действительно ли подростки курят для того, чтобы почувствовать себя взрослыми, раскованными, бунтарями?

Несомненно, молодым людям нравится чувствовать себя взрослыми и крутыми. Ведь детство и отрочество — учебный полигон для взрослой жизни. Мятежный дух — скорее свойство, нежели недостаток, но при наличии благих намерений и мудрого руководства. У меня четверо детей. Я счастлив, что в свое время все четверо были бунтарями. Я пытался внушить им мысль, что становиться курильщиком глупо. А еще я обучил их, как нужно переходить улицу. Двое из них начали курить. Но после того как я разъяснил детям всю важность правил дорожного движения, никому и в голову не приходило баловаться, переходя через дорогу. Я не знаю ни одного ребенка, который бунтовал бы против правил дорожного движения. Так почему же наши дети, мятежные от природы, восстают против запрета на курение, но не против правил дорожного движения? Не потому ли, что курить они начинают по иной причине?

Парадокс, но подростки не считают курящих взрослых шикарными или крутыми. Наоборот, они убеждены, что глупо приобретать зависимость! Они не понимают характер ловушки, им даже в голову не приходит, что и они рано или поздно повзрослеют. Помните, как плакала дочь Кристины Сара, потому что боялась, что мама умрет? Скорее всего, повзрослевшая Сара уже приобрела никотиновую зависимость. Помню, как я смотрел на надсадно кашляющего отца: в его слезящихся, налитых кровью глазах, запачканных табаком пальцах и зубах, в затхлом дыхании не было никакого шика и крутизны. Но разве это помешало мне попасть в ту же ловушку? Конечно, нет,

как не мешает сотням тысяч подростков шагать напрямик в нее. Робкая молодежь восхищается своими ровесниками-бунтарями. Курение по-прежнему считается атрибутом независимости, формой выхода из-под родительского контроля, неотъемлемой частью ритуала взросления. И курят все эти люди не только по перечисленным весомым причинам, но и по причине, общей для них, для вас и для меня. Нас обманули!

6. *Глупцы ли курильщики?*

Если да, значит, Бертран Рассел, Зигмунд Фрейд, Альберт Эйнштейн и даже Шерлок Холмс — глупцы. Да, я знаю, что Шерлок Холмс — вымышленный персонаж, но разве он не имеет никакого отношения к существующей путанице и промыванию мозгов? Холмс говорит о «задаче на три трубки» — этот великий человек не в состоянии прибегнуть к дедуктивному методу без курения. Пожалуй, приключениями Шерлока Холмса в наше время зачитываются лишь немногие подростки. Его современный аналог, вероятно, персонаж Мела Гибсона в фильмах из цикла «Смертельное оружие». Что же странного в нашей убежденности, будто без сигареты невозможно сосредоточиться? Можно ли считать мышшь глупой только на том основании, что она ест сыр? Да, скажем мы, потому что знаем: сыр — это приманка. Глупо ли поступает насекомое, которое летит за нектаром к насекомоядному растению? Конечно, скажем мы, ведь мы-то понимаем, как устроена эта ловушка, — значит, мы бы в нее не угодили. Но никотиновая ловушка — совсем другое дело. Она весьма хитроумная и создана людьми специально для того, чтобы заманивать в нее других людей. Еще несколько поколений назад в эту ловушку попадались до 90% взрослых мужчин. Она и сейчас заманивает более 30% молодых людей, но девушек чаще, чем юношей. Именно ловушка виновна в ранней смертности — в большей степени, чем любая болезнь, голод и все вооруженные конфликты в истории нашей планеты, вместе взятые. В настоящее время жертвами никотиновой зависимости каждый год становятся более четырех миллионов человек. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, к третьему десятилетию нынешнего века эта цифра достигнет десяти миллионов. Как вы думаете, прельстил бы мышку сыр, если бы она понимала, как устроена мышеловка? Объяснять детям, что курение дорого обходится и вредит здоровью, бесполезно: в ловушку они попадают все равно. Они не глупее нас с вами, а устройство ловушки со времен нашей молодости ничуть не изменилось. Заставить детей свернуть с пути, ведущего к западне, можно лишь одним способом: объяснить, как именно она работает. Одни слова о том, что курение вредит здоровью, звучат неубедительно.

Двадцать лет назад я был единственным приверженцем «Легкого способа». Теперь под моими словами могут подписаться тысячи человек. Они знают, что «Легкий способ» эффективен. Если и вы убедитесь в этом, я был бы признателен вам, если вы не ограничитесь благодарственным письмом в мой адрес. Попрошу вас, напишите в газету, нашему врачу, члену парламента от вашего округа, спросите, почему они поддерживают иллюзии, благодаря которым на планете по-прежнему процветает зло. Убедите их покинуть мрачное средневековье ради XXI века. Прискорбно, что истинный характер никотиновой ловушки узнают лишь курильщики, заболевшие раком легких. Им остается только сокрушаться о собственной глупости и винить себя. Но это несправедливо. Они всего лишь жертвы хитроумной ловушки, которую они наверняка обошли бы стороной, если бы понимали, в чем ее смысл.

Можем ли мы сделать молодежи более ценный подарок, чем информация, дающая шанс избежать никотиновой ловушки или вырваться из нее? Даже молодые бунтари ничего не имеют против методов, предназначенных не для запугивания, — о том, как действует запугивание, известно всем медикам, проводящим в школах профилактические беседы о вреде курения.

7. *Нравится ли курильщикам вкус некоторых сигарет? (См. главу 5.)*

8. *Имеют ли некоторые сигареты — например выкуренные после еды, — более приятный вкус, чем остальные?*

Если бы курильщики в буквальном смысле слова съедали эти сигареты, мы получили бы ответы на оба эти вопроса. Если вам когда-нибудь случалось мастерить самокрутку или выуживать из пепельницы бычок подлиннее, вы знаете, каков табак на вкус, следовательно, понимаете, о чем я говорю. Некоторые курильщики утверждают, что им нравится запах табака, тем не менее, заходя в накуренное помещение, даже курильщики кашляют и морщатся. Разница лишь в том, что курильщик адаптируется в таком помещении гораздо быстрее некурящего человека и очень скоро перестает замечать дым и запах. Остановимся на вопросе о якобы приятном запахе табачного

дыма. Некурящие люди скажут вам, что у табачного дыма противный запах, особенно раздражающий во время еды. Но иногда даже некурящим людям запах табака нравится. Они тоже ощущают влияние зависимости и привыкают к ней. Чтобы обзавестись «маленьким чудовищем», обязательно курить самому. Главный минус пассивного курения заключается в том, что канцерогенный дым содержит никотин, а он порождает «маленькое чудовище» в организме некурящих людей. На бывших курильщиков дым оказывает особенно мощное воздействие в двух случаях, о которых необходимо знать.

Один из них — это первые несколько дней после выкуривания последней сигареты. В это время «маленькое чудовище» голодает и требует накормить его. Для бывшего курильщика, не подозревающего о характере ловушки, из которой он только что сбежал, дым сигареты так же соблазнителен, как аромат нектара для насекомого. Вспомните, сколько раз вы видели, как бывшие курильщики жадно втягивают воздух, пытаясь уловить пролетающий дымок. Дым служит условным раздражителем, поэтому курение ассоциируется с чувством комфорта. Если вы недавно бросили курить, неожиданно поступивший неведомо откуда знакомый сигнал «хочу курить!» способен привести вас в замешательство. Бывшие курильщики, которым известно, что означает этот сигнал, не попадутся на удочку. Они поймут, что происходит, и еще раз поблагодарят судьбу за то, что им самим больше незачем курить, а желание курить вскоре пройдет.

Кроме того, важно понять, что табачный дым может показаться приятным лишь в том случае, если вы сами не курите. Некоторые курильщики трубок нюхают содержимое кисетов, прежде чем закурить, — так гурманы нюхают изысканное блюдо, которое собираются отведать. Если голод «маленького чудовища» удовлетворен, ни запах, ни вкус табака уже не кажутся приятными.

Однако если пассивное курение способно вновь сделать вас зависимой, не лучше ли избегать его? Нет! Зарубите себе на носу: зависимой вас сделало не «маленькое чудовище». Во всем виновато другое «чудовище» — большое: вера в то, что кормление «маленького чудовища» доставляет некое удовольствие или приносит пользу. Этим ломтиком сыра мышку и заманивают в мышеловку. Но мышка поняла бы, как устроена мышеловка, если бы видела этот кусочек сыра как приманку, которая погубит ее, а не еду, способную утолить голод. Невероятно, но в случае с никотиновой ловушкой приманкой является даже не еда, а убийца номер один, известный всем странам Запада. Как только вы разберетесь, как устроена ловушка, вы ни за что не поддадитесь искушению покормить «маленькое чудовище».

Еще один случай, когда надо проявлять особую осторожность, — сборы компаний на праздники, скажем, на Новый год или Рождество, когда кипит веселье и некурящие гости невольно превращаются в пассивных курильщиков. Возможно, вы замечали, что наибольшую агрессию по поводу курения проявляют именно самодовольные бывшие курильщики. Долгие годы они боролись за свое право курить, если им того хочется, а теперь ненадолго бросили курить и столь же воинственно отстаивают свое право дышать чистым воздухом, не испорченным курильщиками, думающими только о себе. Дело не в эгоизме и даже не в черствости бывших курильщиков: просто пассивное курение заново создает «маленькое чудовище». Даже если запах табака неприятен, бывшие курильщики вновь слышат вкрадчивый зов сирены: «Ты хочешь курить!» В такие минуты бывшие курильщики становятся беспомощными. Они знают, что им можно позавидовать в отличие от курильщиков, но курильщики выглядят такими веселыми, довольными, и к тому же им можно курить! Враждебность по отношению к курильщикам — всего лишь защитная реакция. Нападая на курильщиков и унижая их, бывшие курильщики утверждают в правильности своего решения.

Значит, надо избегать мест, где курят? Звучит логично, такой же совет дают «эксперты», но этот совет так же нецелесообразен, как попытки не думать о курении. Только вдумайтесь, чем может обернуться для вас подобная рекомендация. Она означает, что впредь для вас будут под запретом все выходы в свет, свадьбы, похороны, вечеринки, посещения пабов и ресторанов, где наверняка найдутся курильщики. Если у вас есть курящие друзья, с ними придется расстаться или превратиться в самодовольного бывшего курильщика и требовать, чтобы в вашем присутствии никто не смел курить. Если курильщики есть среди ваших коллег, вам придется сменить место работы. Нельзя бывать в гольф-клубе, теннисном клубе, играть в бридж и бинго, потому что и там встречаются курящие люди. А если ваш супруг курит и эгоистично отказывается бросать эту привычку, вдобавок настаивает на своем праве дымить в вашем присутствии, лучше поискать ему замену. У вас остается единственный выход — уйти в монастырь или в

какую-нибудь общину, где курение строго запрещено. Но подумайте, от чего еще придется отказаться, чтобы осуществить такое решение.

Вам абсолютно незачем избегать курильщиков и мест, где курят. Вы же не пытаетесь отказаться от жизни! Вы даже не отказываетесь от курения. Никакие отказы не нужны. Как только вы погасите свою последнюю сигарету, проблема будет решена. Вы перестанете травить себя и начнете быстро крепнуть и физически, и психически. Можно сразу начать радоваться жизни, конечно при условии, что вы не станете жалеть об утрате мнимого «костыля» или удовольствия. В качестве иллюстрации здесь как нельзя лучше подойдет пример, который я называю «инцидентом на званом ужине».

С Маргарет я уже однажды встречался, но она постеснялась курить в моем обществе. Люди знают, чем я зарабатываю себе на хлеб, и опасаются, что я окажусь самым агрессивным из бывших курильщиков, с какими они когда-либо сталкивались. Им кажется, будто я повсюду читаю лекции о вреде курения. Так вышло, что во время нашей второй встречи из всех присутствующих курила только Маргарет. Вряд ли она боялась кого-нибудь оскорбить — просто ей было неловко курить в полном одиночестве. Когда ужин завершился, Маргарет мучил «невроз курильщика».

Все вокруг оживленно беседовали, а Маргарет молча вертела в руках зажигалку и сигареты. Я не могу видеть курильщиков в таком состоянии, поэтому сказал: «Маргарет, ужин кончился, вы никому не мешаете, так что если вам необходимо, курите». Она ответила: «Никакой необходимости нет, но от сигареты я бы не отказалась».

Мне следовало промолчать, но ее ответ подействовал на меня, как красная тряпка на быка. Не удержавшись, я предложил: «Если необходимости нет, так незачем и курить. С какой стати травиться без причины?»

Она уже собиралась прикурить сигарету, но остановилась и кивнула: «Хорошо, не буду».

Я возобновил разговор с соседкой Шейлой, с которой только что познакомился, но исподтишка продолжал наблюдать за Маргарет. Мне хотелось увидеть, как она справится с ситуацией. Разумеется, вскоре зуд стал нестерпимым.

Несомненно, ваши симпатии на стороне Маргарет. Уверен, вам не раз случалось попадать в подобные ситуации, точно так же, как и мне. Но постарайтесь понять: в данном случае в роли злодея выступал отнюдь не я. Источником зла был табак. Некурящие люди не знают, каково это — чувствовать себя несчастным только потому, что курение под запретом. Подумав, Маргарет решила выйти в туалет и встала. Она схватила зажигалку и сигареты, бросила взгляд на меня и поспешно села. Полагаю, она ждала от меня иронического замечания. Я уже начинал чувствовать себя мелочным придирой. Но вместо того чтобы разрядить обстановку, я едва не испортил все. Пока я искал выход из тупика, Шейла вдруг воскликнула: «Убила бы сейчас кого-нибудь, лишь бы заполучить сигарету!»

Я изумился, потому что знал, что она не курит. Мало того, я был убежден, что Шейла никогда не курила. Она выглядела нежной и хрупкой, напоминала фигурку из дрезденского фарфора, у нее был великолепный цвет лица. Но в первую очередь меня ввело в заблуждение то, что Шейла была замужем за викарием. Не знаю, с чего я взял, что жене викария нельзя курить. Скорее всего, многие из них курят. Но о людях мы часто судим предвзято.

Я сказал: «Простите, не знал, что вы курите. Если вы терпите только из-за меня, то совершенно напрасно. В свое время я дымил, как никто другой». Шейла откликнулась: «Ну уж нет! Я не курю уже восемь лет и начинать не собираюсь. Но раньше мне нравилось покурить после еды, вот и сейчас я была бы не прочь». Тем временем Маргарет, убежденная, что я увлекся разговором с женой викария, прикурила сигарету и жадно затянулась.

Этот инцидент наглядно свидетельствует о том, что у курильщика нет никаких преимуществ. Мы видим, как Маргарет, которой неуютно и совестно, украдкой затягивается, надеясь, что на нее никто не обратит внимания, и тайне желая стать такой же свободной, как все присутствующие. С другой стороны, мы видим

Шейлу — она не курит восемь лет, но продолжает сожалеть о том, чего уже никогда не получит!

Ситуация выглядела абсурдно. Глупо завидовать кому-либо, даже если кажется, что у него трава зеленее вашей. Мы видим, как женщины завидуют друг другу, между тем как у каждой есть выбор между курением и некурением. Больше всего меня раздражало то, что перед ужином я полчаса беседовал с Маргарет, объясняя, как приятно стать свободным, и убеждая последовать моему примеру. Я уже обвязал веревкой ее талию и

постепенно вытягивал ее из ямы. Маргарет принадлежала к числу курильщиков, которые без сигареты не способны прожить ни дня. Представьте, что она почувствовала, когда услышала, что даже после восьми лет воздержания Шейла продолжает мечтать о сигарете?

Одно ежедневное издание недавно посвятило целую полосу женщине, которая бросила курить, продержалась восемь лет, а потом решила начать заново. Героиня статьи подробно рассказывала о том, какой несчастной чувствовала себя все эти годы и как она набирала вес килограмм за килограммом. Она призналась, что была вне себя от радости, когда твердо решила вновь начать курить. Но подробнее всего героиня расписывала ни с чем не сравнимый вкус первой сигареты.

Этой женщине я сочувствую всей душой. Я уже рассказывал, как тяжело мне пришлось, когда я пытался бросить курить волевым методом. Но вместе с тем я прекрасно понимаю, что сильно преувеличиваю значение травмы. Несомненно, героине статьи не понравилось быть некурящей, но давайте вчитаемся в ее признания. Если она действительно так высоко ценит курение, зачем ей вообще понадобилось бросать его? Если все восемь лет она страдала, почему не положила конец мучениям раньше? Она просто не решилась сказать, что роль курильщицы была ей ненавистна. Ни за что не поверю, что она испытала хоть какую-нибудь радость, когда, наконец, призналась себе, что восемь лет наказания прошли для нее совершенно впустую!

Я помню, какое безграничное облегчение испытал, когда решил прервать очередную попытку бросить курить с помощью волевого метода. Но не припомню, чтобы у меня хоть раз мелькнула мысль: «Отлично! Вот я снова курю. Вкус изумительный, правда?» Наоборот, облегчение всегда сопровождалось унынием и мрачными предчувствиями, а вкус первых нескольких сигарет казался мерзким.

Диарея неприятна, но человеку, который восемь лет страдал запорами, она наверняка покажется неземным блаженством. Если бы вы восемь лет мечтали о сигарете, курение принесло бы вам ни с чем не сравнимое облегчение, но на вкусе сигареты оно не отразилось бы. Как я уже говорил, все люди, зависимые от наркотиков, — лжецы. Иначе и быть не может. Замечание Шейлы прозвучало невинно, тем не менее оно произвело сокрушительный эффект на Маргарет и полностью свело на нет все мои прежние старания. Можете представить себе, какое влияние та статья в газете могла оказать на человека, который недавно бросил курить и теперь терпит муки волевого метода? Или на курильщика, уже готового остановиться?

Несомненно, вам случалось быть свидетелем или участником подобных сцен, вы можете посочувствовать героине статьи. Несмотря на это, не избегайте курильщиков. Наоборот, они будут служить напоминанием о том, как это здорово — на всю оставшуюся жизнь покинуть их ряды! Если поскоблить внешнюю позолоту, заглянуть под наслоения самообманов, то выяснится, что все курильщики, независимо от частоты курения, всего лишь несчастные наркоманы. Стоит увидеть их в истинном свете, и вы поймете, что к этим людям можно испытывать лишь жалость.

Если мысль о вечеринке без сигарет по-прежнему пугает вас, запланируйте такой выход в свет как можно раньше после того, как выкурите свою последнюю сигарету. Но не давайте воли мрачным предчувствиям. Ничего плохого не случится. Вы уже вырвались из тюрьмы, куда были заключены пожизненно за преступление, которого не совершали. Впереди у вас множество замечательных событий.

Ваша цель — предмет мечтаний всех курильщиков планеты: СВОБОДА. У вас есть шанс доказать: незачем ждать, когда превратишься в некурящего счастливчика. Можно сразу радоваться жизни, в том числе званым ужинам и другому общению. Вы окажетесь в центре внимания, станете звездой. Курильщики рассчитывают увидеть вас жалкой и несчастной. Даже если среди присутствующих вы будете не единственной некурящей, каждый курильщик втайне позавидует вам. Но мало кто отважится признаться в этом. Кое-кто даже попытается дышать дымом вам в лицо или предлагать сигарету, надеясь застигнуть вас врасплох. Не презирайте этих людей, лучше пожалейте их. Страх, порожденный никотиновой зависимостью, способен превратить в варваров даже самых приятных в общении и внимательных людей. Возможно, в приливе эйфории вы забудете, что бросили курить, и вдруг заметите, как рука потянулась к предложенной сигарете. И конечно, курильщица-искусительница не преминет воскликнуть: «Я думала, ты бросила курить!» Остальные курильщики взорвутся дружным смехом. А вы замрете с протянутой рукой, пристыженная и поникшая, думая: «И мне казалось, что я бросила курить!»

В подобных неловких ситуациях всплывают сомнения, о которых мы уже упоминали. Невольно задаешься вопросом: «Действительно ли я свободен или просто обманываю себя?» Не волнуйтесь, вы просто перепутали рычаги управления. Вдумайтесь: эта ошибка сама по себе — хороший признак. Чем еще можно доказать, что вы не просто радуетесь жизни, но и даже не вспоминаете о том, что бросили курить?

Реагировать на предложенную сигарету можно по-разному. Можно взять ее и скомкать со словами: «А я и не собиралась курить. Просто хотела вытащить хотя бы один гвоздь из крышки твоего гроба». Но подобные замечания не в моих правилах. Вероятно, курильщики уже почувствовали, что вы просто забылись по-настоящему. А еще они поняли, что свобода вызвала у вас ощущение эйфории. Самым лучшим будет честно признаться: «Глазам не верю. Раньше, когда я пыталась бросить курить, я чувствовала себя такой несчастной и была так одержима мрачными мыслями, что ни на минуту не забывала о курении. Если бы мне сказали, что я способна забыть о курении всего за два дня, да так прочно, что доставлю себе истинное удовольствие — откажусь от предложенной сигареты, я бы ни за что не поверила!»

Возможно, кому-то это замечание покажется нарочитым. Но, по сути, вы делаете курильщикам одолжение. Не забывайте о постоянных конфликтах курильщиков с бывшими курильщиками, которые отказались от сигарет, прибегнув к волевым методам. Бывшие курильщики во всеуслышание твердят, как заметно они поздоровели и сколько денег сэкономили, избавившись от вредной, отвратительной привычки. Курильщики подробно расписывают прелести курения, уверяют, что тратят деньги не зря и напоминают, что завтра любой может угодить под автобус. С «Легким способом» блефовать ни к чему: у вас на руках козырной туз и вы знаете, что у курильщиков не наберется и пары мелких козырей. Даже те курильщики, которые по-настоящему любят вас и желают вам лишь добра, в глубине души ждут вашего поражения. Причина в том, что вы пополнили ряды людей, спасшихся с тонущего корабля, и тем самым усугубили страх курильщика, который боится рано или поздно остаться в полном одиночестве.

Мысль об отказе от курения пугает нас по вине таких людей, как Шейла или героиня статьи в газете.

Не стоит избегать курильщиков. Увидев, что вы радуетесь жизни и ничуть не жалеете о сигаретах, вас сочтут суперженщиной. А вы получите дополнительный бонус: сможете уговорить родных и друзей бросить курить. Но гораздо важнее то, что вы почувствуете себя суперженщиной. Отбросьте все сомнения, устремитесь к цели, которую поклонники «Легкого способа» считают самой важной в своей жизни. Любой беглец из тюрьмы знает, что пьянящее чувство свободы не иссякает никогда.

Не менее часто в письмах, которые я получаю, фигурирует мысль о том, что если партнер курит, бросить курить невозможно. Не делайте ошибку, не убеждайте партнера бросить курить одновременно с вами. В противном случае вы либо потеряете близкого человека, либо обретете соперника, который постарается преуменьшить ваши достижения. И даже если вам повезет, ваш партнер превратится в самого несчастного курильщика планеты: ему придется дымить тайком! Просто следуйте вышеизложенным принципам. Когда ваш партнер поймет, что вы и вправду обрели свободу, он по своей воле присоединится к вам.

Итак, мы рассмотрели основные иллюзии, возникающие у курильщиков (пп. 1-8).

Мифы, связанные с курением (пп. 9-12), удобнее анализировать совокупно:

9. *Помогает ли курение прогнать скуку?*
10. *Помогает ли курение сосредоточиться?*
11. *Помогает ли курение расслабиться?*
12. *Помогает ли курение снять стресс?*

Как я уже говорил, релаксация и стресс, а также скука и сосредоточенность — диаметрально противоположные состояния. Спросите у курильщика, как может одна и та же сигарета оказывать прямо противоположное воздействие в зависимости от того, была она выкурена часом позже или часом раньше: этот феномен не в силах объяснить даже «эксперты». А объяснение очень простое. Когда никотин выводится из организма, он вызывает чувство напряжения и стресса. Если курильщик находится в стрессовой ситуации, например, сразу после дорожной аварии, он вполне может целиком приписать стресс аварии. Но когда мы закуриваем, мы сразу чувствуем, что стресс начинает ослабевать, и верим, что частично обязаны этим сигарете. Мы не понимаем одного: во время курения мы подвергаемся гораздо большему стрессу, чем некурящие в аналогичных

обстоятельствах. Это происходит потому, что сигарета лишь частично снимает абстинентный синдром. Курильщик не может полностью расслабиться, пока не избавится от никотинового зуда. Этим объясняется поведение нерегулярно курящих людей, которые вынуждены на вечеринках курить одну сигарету за другой. Не верьте мне на слово, наблюдайте за ними сами.

Феномен скуки и сосредоточенности требует некоторых разъяснений. Почти невозможно убедить человека, работа которого предполагает длительные периоды однообразных действий (например, рабочего в ночной смене), что сигарета не развеивает скуку. Так же твердо некоторые люди верят в то, что жевательная резинка помогает расслабиться. Один из симптомов стресса — стискивание челюстей. Жевание резинки — еще одна причина для работы челюстей. Да, она оберегает зубы и снижает степень их износа, но от стресса не избавляет. Если бы резинка действительно избавляла от стресса, ее не понадобилось бы жевать. И опять-таки не принимайте мои слова на веру: в следующий раз, увидев человека, жующего резинку, задайтесь вопросом, каким он выглядит — расслабленным или находящимся в состоянии стресса. Если не поддаваться промыванию мозгов, истина становится очевидной.

Мы верим, что курение избавляет от скуки, только потому, что закуриваем, когда нам становится скучно. Но скука — психологическая проблема. Это состояние подсказывает, что нам нечем занять свой мозг. А занять его можно разгадыванием кроссворда, чтением интересной книги, другим увлекательным времяпрепровождением. Но курение умственные способности не развивает. Даже процесс прикуривания спустя некоторое время становится машинальным. Да, я согласен, что подростки зачастую выкуривают первые пробные сигареты от скуки и на несколько минут избавляются от нее. Но сразу после приобретения зависимости курение становится подсознательным видом деятельности. Закуривая скуки ради, мы вряд ли думаем: «Интересно-то как! Я вдыхаю канцерогенный дым, а затем выдыхаю его. Сплошное веселье и развлечение!» Ментальные процессы не задействованы даже при выкуривании так называемых особых сигарет — например, после еды. Точно так же, как резинка не избавляет от стресса, а только подчеркивает напряженность, курение не просто не прогоняет скуку, а указывает на то, что вам скучно.

Так почему же люди курят, когда им скучно? Отчасти потому, что им промыли мозги и убедили, что курение прогоняет скуку. Впрочем, главным образом они курят потому, что им надо чем-нибудь занять себя в моменты, когда они не чувствуют стресса и не сосредоточены на чем-либо. Иначе им не даст покоя «зуд». Но если вам по-настоящему скучно, отвлечься от зуда не удастся, придется «чесать там, где чешется».

Попробуйте представить себя на моем месте: одна сигарета за другой, день за днем, на протяжении тридцати лет. Можно ли вообразить себе более скучное, отвратительное и глупое занятие?

Никотиновая зависимость вызывает ощущение скуки по нескольким серьезным причинам. Поскольку мы верим, что курение избавляет от скуки, мы хватаемся за этот легкий выход, а он уводит нас в сторону от эффективного решения проблемы. Так как курение ввергает нас в апатию и истощает наши финансы, нам не хватает сил и средств на более интересные занятия. Но самое главное, поскольку нам становится все неудобнее в ситуациях, когда нельзя курить, мы избегаем этих ситуаций. Думаете, случайно я перестал играть в футбол, регби, крикет и теннис гораздо раньше, чем мои некурящие ровесники? И увлекся гольфом, чтобы иметь возможность и играть, и курить одновременно?

Я уже говорил, что истинное противоядие от скуки — разгадывание кроссвордов. Правда, многим курильщикам даже в голову не приходит взяться за кроссворд без сигареты. Таким был и я. Чтобы полностью сосредоточиться, необходимо устранить все отвлекающие моменты. У курильщиков есть общий отвлекающий момент — зуд. Обращать на него внимание не хочется. Вот почему большинство курильщиков могут общаться по телефону, только когда курят. Телефонные разговоры требуют внимания, поэтому необходимо избавиться от всех отвлекающих моментов. А если звонок важен для вас и чреват стрессами, появляется дополнительная причина для курения. Если же мы беседуем с подругой, то хотим полностью расслабиться. А когда разговор не клеится, от скуки нам помогает очередная сигарета. И опять-таки, закуривая, мы лишь частично избавляемся от зуда, и таким образом все равно уступаем некурящим людям в способности сосредоточиться.

Один известный и компетентный в своей области оксфордский профессор заявил по национальному телевидению: «Курение определенно способствует сосредоточению». Всем

нам промыли мозги и убедили, что это правда. Если так, почему же мы не обязываем курить в рабочее время машинистов поездов, пилотов, хирургов, а также всех, чья работа требует полной сосредоточенности? Почему именно им запрещено курить на работе? Потому что интуитивно мы понимаем: без никотина не могут расслабляться, избавляться от скуки и стресса, а также сосредоточиваться лишь люди, попавшие в никотиновую ловушку.

Во время многочисленных попыток отказаться от курения, я обнаружил, что без сигареты сосредоточиться никак не могу. Все потому, что я верил в пользу курения. В моменты психического торможения я просто сидел без дела, не зная, как быть, думал, что сигарета была бы весьма кстати, и сокрушался, что курить нельзя. Неудивительно, что мне никак не удавалось сосредоточиться!

Но разве с психическим торможением сталкиваются только курильщики и бывшие курильщики? Если да, значит, курение не лекарство, а причина подобного торможения. Но конечно, время от времени всем нам свойственно подобное состояние. И как же при этом поступают некурящие люди? Точно так же, как и мы, пока не приобрели зависимость, — ищут решение. Поскольку, закуривая сигарету, мы лишь слегка усмиряем зуд, курение мешает сосредоточиться. В процессе отравления организма никотин проникает в каждый орган, в том числе и в мозг. После того как я открыл «Легкий способ» и бросил курить, у меня порой случались моменты торможения, но поскольку я уже знал, что курение мешает сосредоточиваться, то не тратил время на мечты о сигаретах. Я просто искал решение, пытался обойти преграду. При написании этой главы на моем пути встала как раз такая преграда. Раньше я закурил бы еще одну сигарету и продолжал мучиться. Но теперь, зная, что сигарета не решение, а отвлекающий момент, призвал на помощь логику. После этого и причина торможения, и способ его устранения стали совершенно ясны мне. Я сосредоточенно проработал пять часов подряд, моему мозгу требовался отдых. Удивительно, сколько непреодолимых проблем чудесным образом исчезают, если как следует выспаться!

Мы уже развеяли господствующие (шп. 1-12), теперь перейдем к двум самым распространенным фантазиям, порожденным воображением курильщиков.

13. *Нравится ли курильщикам курить?*

Если мы понимаем, как устроена никотиновая ловушка и как она порождает иллюзии, порой бывает труд

но признать, что вообще-то тебе никогда не нравилось курить. Еще труднее смириться с мыслью, что ни одному курильщику не нравились сигареты, сигары и трубки. Только избавившись от иллюзий и следствий промывания мозгов, мы сталкиваемся лицом к лицу с истиной: никотиновая зависимость — всего лишь «РАЗРУШЕНИЕ», о котором говорилось в начале главы 6. Прочитайте его определение, и вы удивитесь, кому вообще пришлось в голову считать курение занятием, доставляющим удовольствие.

Спросите курильщика, почему он курит, и наверняка услышите в ответ: «Само собой, потому, что мне нравится курить». Спросите его, действительно ли так приятно вдыхать в легкие канцерогенный дым, и ответ будет менее внятным. Мы уже разобрали все оправдания, к которым прибегают курильщики, и доказали их иллюзорность. Мне известно немало женщин, которые признаются, что носят тесную обувь. Но я еще ни разу не встречал человека, которому нравилось бы носить такие туфли. В ресторане туфли обычно незаметно сбрасывают под столом — в тот же момент, едва закуривают, чтобы избавиться от всех видов зуда. Курение — аналог ношения тесной обуви: и то и другое оставляет неприятные впечатления.

Есть еще одна причина, на которую ссылаются более предусмотрительные курильщики. О ней я еще не упоминал. Эта причина — ритуал. Задумайтесь над отрывком из письма:

«Я дипломированный психиатр и заядлая курильщица. Поскольку я не глупа, я пришла к выводу, что курение доставляет мне некое удовольствие, иначе ни я, ни миллионы других людей не стали бы курить. Проанализировав все обычные причины, которые называют курильщики, я сочла их бессмысленными. Некоторое время я верила, что просто предрасположена к зависимостям, но профессиональные знания помогли мне установить, что и это предположение не имеет смысла. Пришлось решить, что мне приятен сам ритуал: красивая упаковка, сдирание целлофановой обертки, выдергивание золотистой фольги, протягивание пачки подруге, выдергивание идеальной круглой плотной сигареты, закуривание, первые затяжки, довольные выдохи — конечно, при условии, что поблизости нет некурящих людей! Этот ритуал ассо-

цируется у меня с самыми приятными минутами, и, откровенно говоря, без него я не представляю своей жизни».

В этом письме затронуты еще два важных момента, но в первую очередь речь идет о ритуалах. Если бы удовольствие доставлял только ритуал, зачем закуривать сигарету? Иногда курильщики пытаются исполнять ритуал, но не закуривают, и убеждаются, что этот способ неэффективен. Известный игрок в шары и организатор чемпионатов Дэвид Брайант не выпускал трубку изо рта даже во время соревнований в закрытых помещениях, где было запрещено курить. Чтобы понять, почему способ не действует, рассмотрим ритуал приема пищи.

Можете считать меня снобом, но мне нравится обедать в ресторанах с изысканным интерьером, приятной атмосферой и живописным видом из окон. А если официант обслуживает целую компанию — тем лучше. Чистые салфетки, хрусталь, серебро, красивый фарфор придают ритуалу особую прелесть. А теперь представьте себе, что по залу разносится аромат вашего любимого блюда, а вы проголодались. Наконец еда подана. Вы вежливо ждете, когда обслужат ваших соседей по столу. Затем собираетесь поднести ко рту первый кусочек, как вдруг официант похлопывает вас по плечу и заявляет: «Извините, но вы заплатили только за ритуал, а не за еду». Сможете ли вы наслаждаться ритуалом, зная, что еды не будет? Конечно, нет. Вы придете в бешенство. Ресторанный ритуал предназначен исключительно для того, чтобы вам было приятнее утолять голод. Если же утолить его нельзя, ритуал теряет всякий смысл и вызывает лишь досаду.

Вернемся к курению: красивые упаковки, золотые зажигалки, серебряные портсигары и хрустальные пепельницы предназначены для прямо противоположной цели — они убеждают нас, что во вдыхании канцерогенного дыма в легкие есть нечто приятное и приемлемое для общества. Но как ритуал приема пищи теряет смысл без самой пищи, так и ритуал курения не нужен, если он не дает возможности «почесать там, где чешется».

Еще один способ разобраться в этом явлении — попробовать безникотиновые сигареты, которые можно купить в аптеке. После этого объяснений не потребуются. Если вы никогда не курили их — попробуйте, и вы поймете, что я имею в виду.

14. *Подвержены ли некоторые люди зависимости?*

Этот миф особенно нравится мне потому, что невозможно доказать несуществование чего-либо. Можно лишь взвесить все свидетельства, призвать на помощь разум и решить, какое утверждение кажется вам наиболее вероятным.

Многие курильщики приходят к выводу, что они склонны к наркотической зависимости. Почему? Как правило, потому, что это единственное разумное объяснение. Но даже если предрасположенность к наркомании действительно существует, объяснение все равно не имеет смысла. Значит, если у меня предрасположенность к стадности, я должен всю жизнь провести в стаде. И мне положено стремиться к этому и по-настоящему радоваться. А если у меня предрасположенность к наркомании, значит, я хочу иметь наркотическую зависимость, и не только от никотина, но и от героина, и от других веществ, вызывающих привыкание. Но я ни разу не встречал человека, который намеренно стремился бы приобрести наркотическую зависимость.

Весь этот миф выдуман, чтобы отвлечь наше внимание. Возражение я выдвину в наиболее убедительной, с моей точки зрения, форме. Если бы я предоставил вам миллион фунтов и поручил выяснить, почему в Ниле тонет больше египтян, чем украинцев, а также определить, нет ли у египтян привычки тонуть в Ниле, вам не понадобилось бы много времени, чтобы оценить ситуацию и сделать выводы. Украинцы реже тонут в Ниле потому, что живут далеко от него. Египтяне же тонут, только когда купаются в Ниле или плавают по нему в лодках. У вас нет героиновой зависимости потому, что вы не употребляете героин. Нельзя приобрести зависимость от вещества, предварительно не попробовав его. Удивительно, но эти слова стали откровением для тысяч курильщиков, которые были убеждены в своей предрасположенности к наркомании, пока не попробовали «Легкий способ».

Зависимость возникает не из-за свойств вашего характера, а из-за вещества, вызывающего ее. И, кроме того, в силу убежденности, что курение доставляет удовольствие и приносит пользу, что без него нельзя радоваться жизни или преодолевать стрессы. Иными словами, вы зависите от никотина, а он помогает вам выживать в стрессовых ситуациях. Несомненно, у вас имеется физическая зависимость

от никотина, но вместе с тем — зависимость от иллюзии, что ваша жизнь без сигарет не полна. Как только развеется эта иллюзия, пропадет и зависимость.

Мы развенчали мифы курильщиков (пп. 1-14). Прежде чем рассмотреть оставшиеся шесть, обратимся еще к одному вопросу, затронутому в письме: «Этот ритуал ассоциируется у меня с самыми приятными минутами, и, откровенно говоря, без него я не представляю своей жизни». Нам необходимо поговорить о том, как важно

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АССОЦИАЦИЙ.

Избавляемся от ассоциаций

«Легкий способ» пригоден для любого курильщика. Но, несмотря на старания моих коллег и мои усилия помочь каждому курильщику, посещающему наши клиники, небольшому проценту пациентов так и не удается бросить курить. И даже если они считают себя безнадежными, мы придерживаемся иного мнения. Мы знаем, что любой из них легко может бросить курить. Наш девиз, как у канадской конной полиции: «У нас везде свои люди», будь то мужчины или женщины! Во всех затруднительных случаях мы пытаемся проанализировать причины неудачи. Важно соблюдать все указания, но я попросил бы вас уделить особое внимание следующим пунктам, от которых напрямую зависит успех.

ВЕРА В ТО, ЧТО ВЫ ОСОБЕННЫЙ, ПОЭТОМУ «ЛЕГКИЙ СПОСОБ» НА ВАС НЕ ПОДЕЙСТВУЕТ

Это всего лишь негативная установка, и она с самого начала ведет к поражению.

Если первая попытка применения «Легкого способа» оказалась неудачной, это значит, что вы не поняли одно или несколько указаний или же не последовали им. Но положение поправимо. За единственным существенным исключением вы ничем не отличаетесь от примерно 40% жителей Земли, которые попали в никотиновую ловушку и пытаются выбраться из нее. Вы располагаете истинными фактами, а не бессмысленной болтовней или догадками. Теперь у вас есть ясность мысли, которая прежде ускользала от вас.

ИЗНАЧАЛЬНАЯ ДЕПРЕССИЯ ИЛИ СТРАХ, ВЕРА В ТО, ЧТО БРОСИТЬ КУРИТЬ БУДЕТ ОЧЕНЬ ТРУДНО

Откуда взялась эта депрессия? Вы же решили стать свободным. Не каждый день у нас есть шанс почувствовать себя свободным, как Нельсон Мандела на пороге тюрьмы, после долгих лет заключения. Возьмитесь за дело, находясь в радостном и уверенном расположении духа, перестаньте рассматривать предстоящую задачу как испытание. Вам абсолютно нечего терять, а приобрести вы можете очень многое.

НЕПОНИМАНИЕ, ЧТО ВСЕ КУРИЛЬЩИКИ ПРОДОЛЖАЮТ КУРИТЬ ЛИШЬ ПО ОДНОЙ ПРИЧИНЕ, - ЧТОБЫ НАКОРМИТЬ «МАЛЕНЬКОЕ ЧУДОВИЩЕ»

Это «маленькое чудовище» — физиологическая зависимость вашего организма, а убежденность, что курение доставляет удовольствие или помогает в жизни, всего лишь иллюзия, созданная этим «маленьким чудовищем». По его вине вы ощущаете дискомфорт. Стремясь от него избавиться, вы ошибочно полагаете, что сигарета вернет вам душевное равновесие. Сейчас вы разобрались в этой цепи обманов, вам известно, что каждая сигарета не только не устраняет ощущение пустоты и неуверенности, но, наоборот, вызывает его. Значит, надо раз и навсегда избавиться от чудовища.

НЕПОНИМАНИЕ ТОГО, ЧТО «МАЛЕНЬКОЕ ЧУДОВИЩЕ» ДАЕТ О СЕБЕ ЗНАТЬ ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ ПОТУШИТЕ СВОЮ ПОСЛЕДНЮЮ СИГАРЕТУ

Потушив последнюю сигарету, вы вдруг можете захотеть выкурить еще одну. Помните: это неосознанное желание. Просто у «маленького чудовища» началась агония. Значит, пора радоваться и повторять, что вы приняли верное решение.

НЕУМЕНИЕ РАСПОЗНАВАТЬ ВНУТРЕННИЕ НЕГАТИВНЫЕ АССОЦИАЦИИ И ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ НИХ.

Мне опять вспомнился пример с автомобильными дворниками. У каждого человека есть черты, проистекающие из прежних моделей поведения. Некоторым людям обязательно надо тереть волосы в трудную минуту, чтобы успокоиться, потому что так они делали в детстве. Курильщикам свойственно подчеркивать негативные аспекты отказа от курения. Мы представить себе не можем, как говорить по телефону или решать сложную задачу без сигареты. Все потому, что, когда мы чувствуем себя несчастными, мы ассоциируем это состояние с отсутствием сигарет. Страх перед этим состоянием в любых ситуациях достаточно, чтобы препятствовать даже попыткам бросить курить.

Если при попытке отказаться от курения вы вдруг обнаружите, что вам трудно представить себе обед без сигареты, что, скорее всего, произойдет? Сейчас объясню. Вы не будете курить, скажем, дней пять. А затем отправитесь на ужин с друзьями. После ужина они закурят, вы почувствуете запах сигарет, и еще живое «маленькое чудовище» потребует пищи. И как же поступите вы? Либо призовете на помощь силу воли и преодолете соблазн, либо закурите. После пятидневного воздержания вкус сигареты покажется вам странным, но зуд и «маленькое чудовище» будут удовлетворены, а у вас укоренится представление о том, что наслаждаться едой без сигареты попросту невозможно.

Из боязни подобных ассоциаций вам приходится обращаться к силе воли, чтобы не закурить снова. Сигнал «хочу курить!» подает не только «маленькое чудовище», точно так же действует любая ассоциация. Вот почему Шейла была готова «убить ради сигареты» даже после восьми лет воздержания, вот почему курильщики, пользующиеся волевым методом, никогда не чувствуют себя полностью свободными.

Важно разрушить как можно больше подобных ассоциаций прежде, чем вы потушите свою последнюю сигарету. От вас понадобится фантазия и, возможно, даже смелость. Но игра стоит свеч — напоминайте это себе. Объясните, что ради этого вы и стараетесь.

Во-первых, уясните, что все ситуации, которые ассоциировались у вас с курением, были и вновь будут приятными. У вас уже есть убедительное доказательство, вам незачем искать его на этих страницах. Вы знаете, что у некурящих людей в таких ситуациях не возникает ни желания, ни потребности курить. А еще вы помните, что у вас их тоже не было, пока вы не попали в ловушку.

Помните, что курение мешает вам наслаждаться, поскольку на вас воздействуют условные раздражители и вызванное ими поведение, характерное для наркоманов.

Иными словами, когда курильщик не в состоянии выкурить сигарету, любая ситуация теряет для него привлекательность и перестает быть приятной. Все эти беды созданы только никотином. Если подойти к ситуации с позиций некурящего человека, но, оставаясь в свойственном курильщикам расположении духа, ничего хорошего ждать не приходится. Если вы все время думаете: «Вряд ли это мне понравится, если курить нельзя», вы намеренно лишаете себя шансов на успех.

В предыдущей главе я рекомендовал вам сразу после того, как вы бросите курить, побывать на вечеринке. Так и поступите, чтобы подтвердить мою правоту. Поищите ассоциации, задумайтесь о них, воспользуйтесь ими, чтобы изменить свои подсознательные и сознательные представления. Это поможет вам перепрограммировать свое поведение. Докажите себе, что вам незачем ждать, когда вы станете некурящим человеком, незачем терпеть долгий и унылый переходный период. Пока никотин выводится из организма, радуйтесь тому, что яд покидает ваш мозг, а попутно уничтожайте ассоциации.

Таких ассоциаций насчитываются десятки. Рассмотрим наиболее типичные из них.

На свадьбе или за праздничным столом вы знакомитесь с компанией курильщиков. Все они смеются, все счастливы и явно не скучают. Повсюду курят, невольно наводя на мысль: «Несправедливо! Эти люди явно развлекаются. Им можно курить, а мне нельзя». Само собой разумеется, им весело не потому, что они курят. Просто у них праздник. И хотя курильщики в этом ни за что не признаются, каждый из них завидует вам. Если в подобных обстоятельствах вам захочется курить, значит, вы хотите несуществующего. Вы ничего не потеряли, а несчастным чувствуете себя потому, что сами сделали себя таким, и от этого окончательно расстроились.

Представьте себе, что эти курильщики имеют еще какой-нибудь изъян, помимо пристрастия к курению. Скажем, у всех недостает конечности. Допустим, они развлекаются, несмотря на свои увечья. Начнете ли вы жалеть о том, что вам не повезло иметь полный комплект рук и ног?

Подобные ситуации характерны и для залов ожидания в аэропортах, особенно если рейс задерживается. Не знаю, как им это удается, но в таких местах магазины

беспощинной торговли повсюду, куда ни глянь. Вам скучно, вы раздражены, а тут еще курильщики подсчитывают, сколько денег они сэкономили. Поневоле задумаешься: «Раньше я неплохо сэкономил на беспощинных покупках. Схожу-ка я за блоком сигарет». Ни в коем случае! Лучше напомните себе, что в среднем курильщик за свою жизнь тратит около 50 тыс. фунтов в обмен на сомнительную привилегию быть рабом никотина и вредить своему здоровью.

Присмотритесь к окружающим вас курильщикам, особенно к тем, которые ждут тот же рейс. Обратите внимание на то, радуются ли они.

Заранее готовьтесь к ситуациям, где прежние ассоциации всплывают сами собой. Это ваши условные раздражители, которые применял Павлов. Женщинам свойственны эмоциональность и умение распознавать свои эмоции, которые проявляются довольно быстро, особенно в состоянии тревоги. Если мы испытываем дисгармонию, мы ищем пути исправления ситуации: подумаем, придем к тому или иному решению и начнем действовать. Будьте к этому готовы. Если вновь зазвонит «павловский звонок», подкрепите свое решение пониманием того, что ваша первая реакция — «хочу курить!» — не что иное, как условный рефлекс, скрытая память, проявившаяся в минуту дискомфорта.

Если первые несколько недель без сигарет стали для вас травмой, ощущения будут более сильными. Но помните, что в данном случае в действие вступают не одна, а две силы.

Возможно, никотин все еще выводится из вашего организма, этим и объясняются физические неудобства.

Может быть, на вас действует психическая составляющая травмирующего события.

Мозг не разбирается в нюансах ситуаций и твердит вам: «Этот дискомфорт наполовину вызван никотиновой абстиненцией и наполовину эмоциональным напряжением».

У ВАС ПРОСТО СТРЕСС!

Приучившись реагировать на звонки, подобно собакам Павлова, и веря, что сигареты избавляют от неприятных ощущений, вы закуриваете по сигналу. Но вам известно, что сигарета лишь временно облегчит ваши страдания и, более того, весь процесс начнется заново.

При появлении внешнего раздражителя не впадайте в панику. Рассматривайте его появление как возможность напомнить себе о реальности. Никогда не сомневайтесь в правильности решения бросить курить. Напоминайте себе, что вам посчастливилось стать некурящим человеком.

Еще одна классическая ситуация — мелкие житейские неурядицы. Кто-то врезался в вашу машину. Естественно, это вас не радует. В голову закрадывается мысль: «В такую минуту мне не помешал бы привычный костыль». Вспомните времена, когда вы и курили, и время от времени переживали мелкие и крупные неприятности. Несомненно, вы закуривали, иногда выкуривали несколько сигарет. Но разве при этом вы думали: «Жизнь прекрасна! Я разбил машину — ну и что? Зато у меня есть изумительная сигарета»? Думая о курении в такие моменты, вы просто мучаете себя.

Менее распространенная, но зачастую более напряженная ситуация — встреча с близкой подругой, вместе с которой вы когда-то начинали курить. Помните, какое влияние на Эмму Фрейд оказали подруги, в чьей компании она приобщалась к курению? Но влияние может быть как позитивным, так и негативным. К примеру, у вас с подругами заведено вспоминать прошлое и обсуждать настоящее за бокалом вина и сигаретой. Значит, без сигареты будет уже не то? И дружба утратит былую прочность?

Помните слова Эммы: «Они покинули клуб курильщиков, а я нет»? А если во время таких встреч ваши подруги почувствуют себя неуютно и сочтут вас предательницей? Приготовьтесь к этому заранее. Напомните себе, что покидаете не клуб — скорее колонию прокаженных. Не забывайте: несмотря на все уверения, все ваши подруги мечтают стать свободными, как вы. Обратите внимание: Эмме понадобился пример семи подруг, чтобы она решилась признаться, что курение ей ненавистно. Только представьте себе, как приятно первой из этих семи подруг вспоминать, скольким людям она помогла спастись, в том числе и Эмме. Вскоре такая же честь выпадет и вам.

Если никотин действительно обладает всеми свойствами, которые ему приписывают, значит ли это, что раньше, пока вы не выкурили свою последнюю сигарету, вы:

НЕ ЗНАЛИ, что такое стресс; НИКОГДА не чувствовали напряжения; НИКОГДА не скучали; В ЛЮБОЙ МОМЕНТ могли сосредоточиться.

Кому удалось вбить в наши головы мысль, что без сигарет мы чего-то лишаемся и потому не можем чувствовать свою целостность?

Шестая и самая главная причина, по которой «Легкий способ» может не сработать, —

ПУСТОТА.

Пустота

Что такое пустота? Это убежденность в том, что, независимо от того, каким образом мы появились на этой планете, мы несовершенны. Во что бы вы ни верили — в бога, эволюцию, комбинацию факторов — это ничего не изменит. Мы понимаем, что наиболее развитые виды, такие как гориллы, тигры и слоны, физически невероятно сильны и могут выжить в условиях дикой природы без одежды из искусственных тканей, без укрытий, больниц, врачей, лекарств, инъекций и прививок.

Можно возразить, что эти виды животных находятся на грани истребления. Но лишь потому, что власть на планете захватил другой вид живых существ, которые не только уничтожили естественную среду дикой природы, загрязнили реки, землю и даже воздух, но и перебили немало животных исключительно в коммерческих и эстетических целях, ради слоновой кости и шкур.

Мы считаем горилл, слонов и тигров невероятно сильными, однако мы состоим из похожих костей и кожи. Нам известно, что на 96% наша ДНК совпадает с ДНК шимпанзе. Бесспорно и то, что человек прямоходящий не просуществовал бы на этой планете так долго без огня, а тем более без больниц, врачей, лекарств, одеял и защитных сеток, которые мы принимаем как должное.

Почему детеныш жирафа встает на ноги уже через несколько часов после рождения, а человеческому детенышу требуется год, чтобы научиться ходить? Почему в западных странах такая естественная функция человека, как деторождение, воспринимается как болезнь? А в племенах женщины рожают с помощью одной помощницы и вновь берутся за работу уже через двадцать минут после родов?

Я ни в коем случае не предлагаю всем нам вернуться к первобытному образу жизни. Я охотно соглашаюсь с тем, что современная медицина помогла снизить смертность матерей и новорожденных. Я лишь указываю на то, что мы привыкли считать физически немощными и неполноценными не только младенцев, но и взрослых людей.

Сколько раз вы слышали избитую фразу: «Школьные годы — лучшая пора жизни»? Верить ей попросту глупо. Роды — сильнейший стресс, с которым сталкивается живое существо. И тот факт, что природа дает нам возможность забыть этот опыт, ничего не меняет. Детские и подростковые годы также изобилуют стрессами, в это время мы учимся жить, взрослеем и обретаем независимость. Казалось бы, достаточно повзрослеть и стать независимыми и мы заживем припеваючи, но не тут-то было. На нас обрушиваются ипотеки, налоги, необходимость зарабатывать на еду, одежду, образование, создавать семью. Все эти обязанности мы берем на себя добровольно, так почему же они вызывают стресс, а не доставляют удовольствие?

Все потому, что нам с рождения промывали мозги, учили верить, что нам необходим некий чудодейственный продукт или приспособление, чтобы измениться к лучшему, стать цельными. Но человеческое тело и разум вместе образуют самый мощный и совершенный механизм для выживания на этой планете. Мы убеждены, что значительно превосходим слонов и тигров в умственном развитии, но ведь существенно уступаем им в физической выносливости. А на самом деле все наоборот. Если школьные годы — счастливейшее время в нашей жизни, почему же с каждым годом все больше подростков в западных странах совершают самоубийства? Почему мы — единственные существа на планете, которые научились плакать и даже сводить счеты с жизнью?

Наш так называемый интеллект направлен на наше уничтожение. Подростковый возраст — напряженный период, но природа позаботилась о нас, как и обо всех прочих обитателях планеты, дала шанс пережить это время. Я твердо верю, что лучшее приспособление для выживания, какое только у нас есть, — наш разум. Иными словами, способность рассуждать и делать выводы.

В главе 18 мы говорили о том, как хитроумная никотиновая ловушка вынуждает нас закуривать всякий раз, когда мы ощущаем пустоту и неуверенность — независимо от того, чем они вызваны, а также курить, чтобы расслабиться после еды или прогнать стресс. По привычке мы курим всякий раз, когда испытываем опустошенность и неуверенность. Нас обманули, убедили в том, что сигареты избавляют от этих чувств. Но теперь вам уже ясно, что это просто обман.

Точно так же, как мы приспособляемся к управлению новым автомобилем, мы перестаем воспринимать сигарету как лекарство от опустошенности и уже не чувствуем себя

обделенными только потому, что нам нельзя курить. Мы начинаем относиться к сигарете как к источнику проблем и радоваться тому, что нам больше незачем двигаться по замкнутому кругу — наша проблема уже разрешилась.

Все это время мы не подозревали о существовании истинных фактов и не знали о свойствах хитроумной ловушки, но продолжали исследовать ее влияние и ситуации, в которых мы оказывались по ее вине. Однако вернемся к теме разговора.

На протяжении десятилетий табачные компании используют в маркетинговых акциях тактику психоанализа. Информация, накопленная правительством и отраслью, свидетельствует о том, что люди обычно выбирают продукты, подкрепляющие их статус. Среднестатистический человек жаждет значительности и рассматривает материальные ценности как средства достижения более высокого положения в обществе. Уловив тенденцию, табачные компании продолжают сбор информации с целью выявления специфических целевых групп, для которых предназначена их продукция.

Выдающиеся психоаналитики тесно сотрудничают с отделами маркетинга, участвуют в выборе эмблем и имиджа, соответствующих желаниям и чаяниям представителей определенной группы. Для захвата различных рынков применяются цветовые решения и идеи, ассоциирующиеся с молодостью, удачливостью и интеграцией в общество. Эта работа осуществляется с явным успехом, табачным компаниям по-прежнему удается заманивать в ловушку целые поколения курильщиков.

Обнародованные и использованные в юридических процессах против табачных компаний документы свидетельствуют о том, насколько циничен подход производителей к выбору маркетинговых уловок. Считается, что зависимый от никотина курильщик «нелогичен и глуп». Короче говоря, курильщики понятия не имеют, что им подсовывают яд, вызывающий сильную зависимость, и даже если люди обнаруживают подвох, вырваться из ловушки уже не могут.

Казалось бы, после появления подобной информации правительства просто обязаны изменить положение на рынке табачных изделий. Увы, этого не произошло. Обнародование документов в ходе миннесотского процесса против компании Philip Morris в 1998 году не оказало никакого влияния на развитие табачной промышленности и не побудило правительство противостоять табачным компаниям. Производители по-прежнему процветают.

Информация, на которую ориентируются табачные компании, частично поступает и от вас. К примеру, проводят постоянный мониторинг объемов продаж, организуют опросы покупателей. Возможно, и вам случалось заполнять анкеты. Вопросы составляют не сами табачные компании, однако они покупают полученные сведения. В будущем не забывайте ставить галочку, указывая, что не даете разрешения на распространение предоставленной информации.

В 1960-е годы соотношение курильщиков к курильщицам составляло 60:40. Вскоре наметилась тенденция к сокращению численности курильщиков: среди них мужчин стало примерно 50%, а женщин — 30%. Из этой статистики табачные компании сделали вывод о том, что мужчинам удается выходить из игры чаще, чем женщинам. К 1998 году среди мужчин насчитывалось всего 28% курящих, и в то же время численность курящих женщин сократилась еще на 27%. В 1990-е годы женщины начали играть роль своеобразной заглушки, препятствующей крупномасштабному обвалу рынка табачных изделий в западных странах. Табачные компании выяснили,

что женщины в меньшей степени подвержены влиянию акций, проводимых против курения, главным образом потому, что эти кампании ориентированы на курильщиков-мужчин. Проблемы, затрагиваемые организаторами акций, не были близки женщинам, именно поэтому курильщицы чаще сталкивались с трудностями при попытке бросить курить.

В настоящее время курящих мужчин и женщин примерно поровну. Гораздо больше тревожит тот факт, что численность курящих девушек растет и в некоторых странах уже превышает численность курящих юношей. Основная движущая сила этого роста — успешная маркетинговая стратегия ведущих табачных компаний (

«**Big Tobacco**» — **Reynolds, Philip Morris British American Tobacco**. — Прим. пер.). Начиная с 1960-х годов они наживались на радикальных изменениях, которыми сопровождалось движение за освобождение женщин и рост их экономической независимости. Предприятия индустрии рассматривали женщин как рынок, достойный завоевания; немалая доля средств выделялась на рекламу и маркетинг, ориентированные именно на потребителей-женщин. Предъявленные суду документы компаний выявили систематический анализ данного сегмента рынка с целью оперативного реагирования на появляющиеся «желания и потребности» современных женщин. Специально для изучения этого сегмента рынка были предприняты широкомасштабные исследования.

Особую тревогу вызывают документы, имеющие отношение к несовершеннолетним курильщикам, а также разработка общего подхода к маркетингу товаров, предназначенных

для молодежи. Производители изучают вкусы потребительниц, оценивают современные тенденции и прогнозируют будущее. Они рассуждают о брендах, которые совершенствуют имидж и ассоциируются с женственностью в современном представлении. Ключ к этой информации заключен в цели предпринятой табачной промышленности — «противостоять влиянию повседневной жизни». «Женщины, — говорится в этих документах, — ищут способы на время забыть о реальности и собраться с силами, и этот продукт не только дает возможность совершить побег (например, когда разыгравшиеся дети поднимают крик), но и служит вознаграждением (я только что закончила уборку/недельный отчет/статью и за свои старания заслужила перекур)». До боли знакомо, правда?

Если вы курите легкие «Мальборо», вы попались на удочку производителей. В сущности, любые сигареты, относящиеся к категории легких, — обман. Они предназначены для потребителей, озабоченных состоянием своего здоровья, преподносятся как продукт, причиняющий гораздо меньше вреда, и таким образом подсказывают курильщикам еще одну причину продолжать курить. Табачные компании признаются, что легкие сигареты — «не что иное, как фикция». Просто для того чтобы получить необходимую дозу никотина из этих сигарет, придется сильнее затягиваться. Если не верите — вспомните, как в прошлый раз курили сигареты категории «ультралайт» (да-да, вам еще пришлось прикрывать отверстия в фильтре, помните?).

И, наконец, в последнюю очередь по порядку, но не по значимости, упомяну продукцию, разработанную табачными компаниями специально для женщин с низкими доходами. Что создает иллюзию роскоши и богатства лучше, чем раззолоченная пачка?

Обратимся к схеме. Несомненно, вы отнесете себя к одной из категорий, на которые разбили потребительниц ведущие табачные компании, чтобы лучше понять психологию курильщиц. Если вы хотите подробнее узнать об устройстве табачной индустрии, проведите в Интернете поиск по ключевым словам Big Tobacco.

Я мог бы до бесконечности продолжать рассказывать о тактике заманивания потребителей в никотиновую ловушку. Признайтесь: когда вы закуривали свою первую сигарету, вы даже не подозревали, что вас подвели к ней по неммыслимо сложному пути.

Теперь эта информация пригодится вам, чтобы по-новому взглянуть на сигареты и постараться избежать очередного попадания в ловушку, которая так наглядно представлена на схеме. Говорят, ретроспективы полезны.

В данном примере вы вновь сможете побыть курильщицей. Вам это не нравилось, поэтому вы и начали читать мою книгу, чтобы спастись бегством. Участь курильщика никогда не меняется к лучшему — только к худшему. Если вам ненавистно ваше нынешнее положение, вы всегда будете ненавидеть его. Какой совет вы дали бы самой себе, если бы имели возможность вернуться в прошлое, в момент, когда закурили впервые?

Вскоре вы окажетесь в завидном положении: выкурите свою последнюю сигарету, покончите с курением раз и навсегда и выйдете на свободу. Вы вернетесь к тем счастливым временам, когда умели радоваться жизни без сигарет. С высоты нынешнего опыта вы можете дать себе ценный совет. Наконец-то вам удалось сделать по-настоящему правильный выбор.

**МОЖНО ЗАСТРЯТЬ В ЛОВУШКЕ НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ
ЖИЗНЬ, 99% ВРЕМЕНИ ИГНОРИРУЯ РЕАЛЬНОСТЬ, И ЗНАТЬ,
ЧТО ВЫ ВСЕГДА БУДЕТЕ НЕСЧАСТНОЙ, или
МОЖНО ВЫРВАТЬСЯ НА СВОБОДУ И ИСКРЕННЕ
ПОРАДОВАТЬСЯ СПАСЕНИЮ.**

До первой пробной сигареты вакуума не существовало. С того самого дня вы пытаетесь заполнить вакуум, искусственно созданный первой сигаретой, не понимая, что заполняете его лишь на время, а потом создаете заново.

По своей воле принимать вещество, которое оказывает влияние на естественные функции самого сложного механизма на планете, так же глупо, как менять настройку инструмента, который звучит идеально. Будьте откровенны с собой: вам незачем курить и

НЕЗАЧЕМ ИСКАТЬ ЗАМЕНЫ КУРЕНИЮ.

Таким образом, мы вернулись к пункту 16 опросника: приносят ли пользу никотиновые жвачка, пластырь или спрей? Сейчас я объясню вам, что

ЗАМЕНИТЕЛИ ТОЛЬКО МЕШАЮТ БРОСИТЬ КУРИТЬ.

Заменители только мешают бросить курить

Мы стремимся к тому, чтобы больше никогда не испытывать желания или потребности выкурить сигарету. Возможно, вы до сих пор уверены, что добиться этого нелегко. Клянусь, это сделать проще простого — главное, следовать всем указаниям. Везение тут ни при чем. Вы сами управляете процессом.

Одно из указаний гласит, что нельзя использовать заменители. Еще раз подчеркну: необходимо избавиться от убеждения, будто без курения вам не хватает чего-то в жизни. Если вы ищете заменитель, вы говорите себе: «Да, курение вредит моему здоровью и разоряет меня, я не прочь избавиться от него, но это же мое удовольствие, моя опора, мне надо найти что-нибудь взамен». Таким образом, вы не только не избавляетесь от иллюзии зависимости от никотина, но и подтверждаете ее. Иначе зачем вам искать, чем заменить никотин?

Когда вы выздоравливаете после гриппа, разве вы ищете, какой болезнью его заменить? Конечно, нет; вы просто радуетесь тому, что болезнь позади. А теперь перечитайте определение «РАЗРУШЕНИЯ» в главе 6—вот она, болезнь, которой вы страдали. Теперь мне ясно, что вам по-прежнему трудно воспринимать курение как болезнь, но я намерен убедить вас. Представьте себе вконец опустившегося алкоголика. Какими бы ни были проблемы, побудившие его пить, худшая из них — сам алкоголь, который не приносит абсолютно никакой пользы. Разумеется, не понимает этого лишь один человек — пострадавший. Любые вещества, вызывающие у человека зависимость, оказывают подобное воздействие на свои жертвы. Чем глубже в трясины они затягивают вас (и я говорю не только о физическом воздействии — его последствия видны отчетливо), тем более мощный удар наносят по вашей смелости и уверенности в своих силах, тем острее становится потребность в иллюзорном друге и костыле.

Потребуется воображение, чтобы представить себя в подобном положении. А чтобы прибегнуть к помощи воображения, нужна смелость. Ну и что? Если уж на то пошло, природа наделила нас и тем и другим. Все мы похожи на Трусливого Льва в сказке «Волшебник из Страны Оз» — мы забыли о том, что смелость и уверенность достались нам от природы. Теперь вам предстоит открыть их в себе.

Чем быстрее вы уморите «маленькое чудовище» голодом, тем лучше, а еще замечательнее, если вы как можно быстрее избавитесь от «большого чудовища». К счастью, «большое чудовище» — исключительно плод вашего воображения, иллюзия. Подобно миру, показанному в фильме «Матрица», это фикция, и от нее можно избавиться прежде, чем вы потушите свою последнюю сигарету.

Все заменители только продлевают жизнь иллюзии. Если не избавиться от нее прежде, чем будет загорана последняя сигарета, отделаться от иллюзии позднее будет нелегко. Все заменители для того и созданы, чтобы продлевать жизнь «большого чудовища». Заменители, содержащие никотин, имеют еще один недостаток: они не дают умереть «маленькому чудовищу». Конечно, я имею в виду никотиновые жвачку, пластыри и спрей. Разумеется, их существование оправдано особой логикой. Согласно одной из теорий, при попытке отказаться от курения приходится вести бой с двумя противниками. Первый — страдания, вызванные воздержанием от никотина, второй — сама привычка. Здравый смысл подсказывает, что в случае столкновения с двумя опасными противниками только глупец попытается разделаться с обоими одновременно.

Та же теория гласит: погасив сигарету и надеясь, что она станет для вас последней, необходимо перебороть привычку курить, а чтобы избежать ужасающих физических мук воздержания, следует пополнять запасы никотина в организме. Разделавшись с привычкой, можно заняться вторым врагом и постепенно свести потребление никотина на нет.

Звучит убедительно, верно? Только до тех пор, пока мы не копнули глубже. А разве нельзя добиться тех же результатов, если постепенно сокращать количество выкуриваемых сигарет? Так будет даже проще. Ведь можно начать борьбу не с привычки, а с преодоления физических страданий. Помните Мэри, о которой я рассказывал в главе 13? Она избрала этот путь и обнаружила, что от зависимости не избавилась, наоборот, Мэри уверовала, что сигарета — величайшая ценность.

Никотинзаменяющая терапия кажется логичной, но она основана на трех ошибочных предпосылках:

1. Курение — привычка.
2. Избавляться от привычек трудно.

3. Воздержание от никотина сопровождается физическими страданиями.

Все три предпосылки мы уже рассмотрели и не оставили от них камня на камне. Вы наверняка слышали отзывы курильщиков, безуспешно пытавшихся бросить курить с помощью пластыря: «От страданий он определенно избавил, но психологическую проблему не решил». Другими словами, пластырь приписывается решение несуществующей проблемы и указывается, что реальную проблему он не решает.

Я просил десятки квалифицированных врачей научно объяснить, почему постепенное сокращение количества сигарет не производит того же эффекта, какой дает никотинзамещающая терапия. И растолковать, почему они утверждают, что эта терапия помогает бросить курить, — несмотря на доказанный факт, что при сокращении количества сигарет отказаться от курения значительно сложнее. Никто из врачей даже не попытался предложить такое объяснение.

Я спросил их: «Разве можно исцелить наркомана, прописывая ему тот же наркотик, от которого он зависит?» На этот вопрос ответа также не последовало — мало того, врачи даже не поняли, что я имею в виду!

Посоветовать курильщику не курить, а жевать резинку, содержащую никотин, — все равно, что посоветовать наркоману, сидящему на героине, не курить героин, поскольку курить вредно, а колоть его прямо в вену! Само название «никотинзамещающая терапия» вводит в заблуждение. Терапия здесь ни при чем, никакой замены пациенту не предлагается. Просто ему прописывают тот же наркотик в другой форме. Вот почему наши клиники посещают тысячи бывших курильщиков, которые попали в зависимость от никотиновой резинки.

Так что же мы ищем, когда жаждем заменителей? То, что будет иметь все преимущества курения, но не его недостатки? Волшебную пилюлю, снимающую скуку, помогающую сосредоточиваться, стимулятор и релаксирующее средство в одном флаконе? Ну и ну! Может, вы до сих пор верите в фей? И потому попались в ловушку? Дороти когда-то обнаружила, что волшебник из Страны Оз попросту мошенник. То, что она искала, у нее уже было. Так и с вами. Организму не нужна помощь со стороны. Он сам избавит вас от стресса, притом лучше, чем любые сигареты, вызовет выброс адреналина в ответ на необходимость справиться со стрессом, обеспечит вас допаминами для расслабления и создаст ощущение эйфории, когда опасность останется позади.

Уделим немного внимания врачам. От терапевтов требуется не только помогать курильщикам, но и лечить другие болезни, которыми мы страдаем, ведь человек — самый сложный механизм на этой планете. Не будем слишком строги к докторам. Чтобы разгадать тайну никотиновой ловушки, мне понадобилась вся жизнь. Врачам привычнее выписывать лекарства, которые выпускает фармацевтическая промышленность. Среднестатистический терапевт знает о никотиновой зависимости не больше, чем человек с улицы. В наши клиники медики обращаются чаще, чем представители любой другой профессии. Подчеркиваю: они обращаются именно за помощью, и не для того, чтобы лечить пациентов, а чтобы самим вырваться из ловушки!

Итак, нам осталось рассмотреть четыре последние иллюзии:

1. Нужна ли сила воли, чтобы бросить курить?
2. Обязательно ли мучиться от физических проявлений абстинентного синдрома?
3. После того как люди бросают курить, тянет ли их поначалу к сигаретам, становятся ли они раздражительными?
4. Трудно ли бросить курить?

Частично мы уже затрагивали эти вопросы. Наш ответ — решительное «нет» при условии, что вы следуете всем моим указаниям.

А теперь переходим к самому интересному этапу. Вообразите себя Эдмундом Хиллари или Шерпой Тенцином, которым осталось преодолеть последние 30 метров до вершины Эвереста. Вся упорная подготовительная работа позади. Погода благосклонна к вам, ничто не мешает вам достичь цели.

Вы нервничаете и готовы впасть в панику? Напрасно. Представьте себе, что чувствовал Нельсон Мандела, когда распахнулись двери его тюрьмы. Почувствуйте его ликование! Как думаете, его била нервная дрожь? Сейчас вы в том же положении, что и Хиллари с Тенцином, только вам гораздо лучше. Вам незачем полагаться на госпожу Удачу или слепой случай. Вы точно в такой же ситуации, в какой находился Мандела. От вас требуется только одно — следовать

Последние рекомендации

Прежде чем мы приступим к ним, поднимем еще один важный, до сих пор не затронутый вопрос — выбор времени. Возможно, вы уже не раз спрашивали себя, верно ли вы выбрали время для попытки бросить курить.

Прошу вас, не попадайтесь в одну и ту же ловушку, иначе решите, что подходящее время не наступит никогда. В конце концов, курильщики курят в самое приятное время: глупо отказываться от сигарет перед свадьбой, Рождеством, отпуском. Да еще этот стресс: «Лучше сначала дождусь, когда немного успокоюсь и решатся проблемы X, Y и Z». Подобный образ мышления рано или поздно погубит нас. Всегда найдется какой-нибудь праздник или трагедия, и мы в очередной раз перенесем день X.

Допустим, некий человек страдает болезнью, из-за которой его состояние ухудшается. От этой болезни есть простое и недорогое средство. Что будет, если посоветовать его больному? Вам даже незачем задумываться о том, когда это лучше сделать. Ответ прост — **НЕМЕДЛЕННО, СИЮ ЖЕ МИНУТУ!** Только полный идиот способен задуматься, не дойдя 30 метров до вершины Эвереста, и решить: «Нет уж, взойду на вершину в следующем году».

Ничего плохого не случится. Наоборот, вас ждет нечто замечательное —

ТАК СДЕЛАЙТЕ ШАГ НАВСТРЕЧУ!

Вы уже знаете рекомендации, которым необходимо следовать при чтении этой книги. Незачем повторять их еще раз. Но прежде чем вы перейдете к ритуалу выкуривания последней сигареты, важно понять основополагающий принцип «Легкого способа»: курение не доставляет вам никакого удовольствия и ничем не помогает, ни в какой форме. На всякий случай поясню: это не значит, что недостатки жизни курильщика перевешивают достоинства. Каждый курильщик знает это еще до того, как приобретет зависимость, знает все время, пока курит, после того как отказывается от курения и пока его продолжает тянуть на сигареты. Я хочу сказать, что у курения нет преимуществ.

Иллюзию удовольствия и пользы создает никотин, который постепенно выводится из организма и вызывает чувство пустоты и неуверенности, дисбаланса. Ни от скуки, ни от стресса он не избавляет, он не способствует расслаблению и сосредоточенности, совсем наоборот: никотин создает дисбаланс, и это состояние будет сохраняться до тех пор, пока вы находите предлоги курить.

Следует понять, что данное утверждение справедливо для любого курильщика, а не только для вас. Если вы этого не поняли, рекомендую вам еще раз перечитать всю книгу, но не пытаться бросить курить раньше времени. Если у вас снова возникнут сложности, обратитесь за помощью в одну из наших клиник (адреса клиник вы найдете в конце книги).

Кроме того, необходимо разобраться с четырьмя последними иллюзиями из опросника:

- Нужна ли сила воли, чтобы бросить курить?
- Обязательно ли мучиться от физических проявлений абстинентного синдрома?
- После того как люди бросают курить, тянет ли их поначалу к сигаретам, становятся ли они раздражительными?
- Трудно ли бросить курить?

На разных этапах работы мы уже обсудили эти вопросы, и если вы поняли, как устроена никотиновая ловушка, вам известно, что все перечисленное выше — иллюзии. В идеале сейчас вы должны рваться, как пес на цепи, спеша выкурить последнюю сигарету и наконец-то освободиться от зависимости. Но если раньше вы уже пытались бросить курить и выяснили, что это трудно или вообще невозможно, как случалось со мной, вы еще не готовы согласиться с тем, что этот процесс может быть приятным и простым для любого курильщика. Но это не мешает вам предпринять попытку. Убедиться, что пудинг — это пудинг, можно простым способом, попробовав его на вкус, и некоторым людям такое доказательство требуется в первую очередь! Поэтому не волнуйтесь, если нервничаете или опасаетесь неудачи. Вы в любом случае не проиграете — при условии соблюдения всех рекомендаций.

ВОТ ПОСЛЕДНИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Проверьте, в каком вы сейчас расположении духа. Помните: истинное различие между курильщиком и некурящим состоит не в том, что один курит, а другой нет, а в том, что у некурящего нет ни желания, ни потребности в курении — ни сегодня, ни завтра, никогда. Если вам трудно смириться с мыслью, что больше вы не будете курить, попробуйте обдумать альтернативы и понять, какие чувства они у вас вызывают:

- а) всю жизнь мечтать о сигарете, но не позволять себе курить;
- б) так и не бросить курить.

Опасения и нервозность еще не означают, что вам суждено мучиться до конца своих дней. Важно привести себя в хорошее расположение духа и, сохранив его, понять, что на самом деле представляет собой курение (не что иное, как наркотик под названием «РАЗРУШЕНИЕ»), и осознать, что вам предстоит настоящее чудо, от которого не отказался бы ни один курильщик планеты:

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НИКОТИНОВОГО РАБСТВА.

Вы никогда не собирались стать курильщиком на всю жизнь. Как и любого другого курильщика, вас в эту ловушку попросту заманили. Но не стоит недооценивать ее влияние. Одно время в ловушке томилось более 90% взрослого населения планеты. В отличие от узника, отбывающего пожизненное заключение, вас не выпустят через 30 лет и не амнистируют за примерное поведение. Эта тюрьма для того и предназначена, чтобы держать вас в рабстве до самой смерти. Более того, вы обвинены в преступлении, которого не совершали. Надеяться, что когда-нибудь вас спасет чудо, не стоит. Прежде всего, надо принять решение о побеге из этой тюрьмы.

Этим вы сейчас и займетесь. Некоторые решения даются нелегко. При покупке новой машины приходится учитывать сотни факторов. Но сейчас вам предстоит самое, пожалуй, важное решение в жизни. Наверное, вы думаете, что я преувеличиваю. Подобно тысячам курильщиков, которые бросили курить благодаря «Легкому способу», вскоре вы оглянетесь назад и убедитесь, что принятое сегодня решение затрагивает все аспекты жизни. Не забывайте, что вы не просто отказываетесь от курения: вы делаете выбор между жизнью в ловушке и свободой. Не обманывайте себя, не надейтесь бросить курить завтра, если не выйдет сегодня. Такими действиями вы просто подтвердите мои слова о том, что ловушка цепко держит вас, и вы останетесь в ней до последних дней. К счастью, это решение не только самое важное, но и самое легкое. Вам незачем взвешивать все «за» и «против». У курильщиков все равно нет никаких преимуществ. Недостатки их положения чудовищны, думать о них просто невыносимо. А теперь дайте мне торжественное обещание: после того как вы докурите последнюю ритуальную сигарету, больше вы никогда не станете курить, что бы ни произошло в вашей жизни.

Примите решение, в правильности которого вы уверены, и больше никогда не сомневайтесь в нем. Нас с рождения приучили воспринимать курение как источник удовольствия или «костыль». Помните, что курение — никотиновая зависимость, а никотин — наркотик под названием «РАЗРУШЕНИЕ». Ваши представления о курении были искажены. И могут исказиться вновь. Но факты останутся фактами. Курение — это зависимость от «РАЗРУШЕНИЯ», и оно всегда будет таковым.

Некоторым курильщикам трудно, а порой и невозможно поверить, что любой из них может бросить курить легко и даже с радостью. Подчеркну еще раз: несмотря на то, что тысячи бывших курильщиков считают «Легкий способ» волшебством, в нем нет ничего магического. Сбежать из запутанного лабиринта несложно, если у вас есть карта. Многие критики утверждают, что «Легкий способ» — просто набор полезных советов. Нет, не только: эта карта, облегчающая курильщику путь к свободе. Прекрасная истина заключается в том, что бросить курить легко, если точно следовать рекомендациям. Курильщикам бывает трудно остановиться, только если:

- а) они убеждены, что лишаются подлинного удовольствия или опоры;
- б) они гасят последнюю сигарету в надежде больше никогда не курить, а потом до конца жизни мечтают о сигаретах, чувствуют себя обделенными и несчастными только потому, что им нельзя курить.

Единственная сложность в этом деле — сомнения, неуверенность, боязнь неудачи. Если вы выполняли все рекомендации, вы уже должны были понять, что приняли верное решение, и больше никогда не казните себя. В этом случае остановиться вам будет легко. Вы

- а) не почувствуете себя обделенным, наоборот, порадуетесь тому, что больше не курите;
- б) не будете завидовать курильщикам, а будете жалеть их.

Если у вас нет ощущения, что ваше решение правильное, вы загнали себя в тупик: в этом случае вы будете завидовать тому, чего не существует в реальности и никогда не существовало. У вас останется лишь два выхода. Один — бороться с искушениями, чувствуя себя несчастным и обделенным. Второй — поддаться искушению и выкурить всего одну сигаретку. Вы сразу поймете: если вы не справитесь с искушением один раз, оно будет неотступно преследовать вас. Вы так и останетесь вечным рабом никотина.

В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ВЫ ОКАЖЕТЕСЬ НЕУДАЧНИКОМ.

К счастью, есть третий выход: признать, что вам промыли мозги. Даже если вы завидуете курильщикам и порой не прочь подымить, вероятно, дело в том, что вы сидите в прокуренном помещении и курите пассивно, ощущая физическую реакцию.

А может, вы просто поразились довольному виду сидящих вокруг курильщиков и задумались о том, что все они получают от курения какое-то удовольствие. Это важный сигнал тревоги: он означает, что условные рефлекс и промывание мозгов снова действуют. Не забывайте, сколько денег производители табачных компаний тратят только на то, чтобы проникнуть в ваше сознание. Но у вас есть надежная защита от этой пропаганды: вы знаете, как устроена никотиновая ловушка, и понимаете, что она действует благодаря тому, что ее пленники остаются рабами никотина пожизненно. Порадуйтесь тому, что теперь вы понимаете коварство ловушки и что сами вы уже достигли цели, о которой втайне мечтает каждый курильщик планеты.

Вместо того чтобы в такие минуты сомневаться в правильности принятого решения, воспользуйтесь случаем и напомните себе:

КАК ЗАМЕЧАТЕЛЬНО БЫТЬ СВОБОДНЫМ, КОГДА НЕЗАЧЕМ ПЕРЕЖИВАТЬ ДРАМАТИЧЕСКИЙ ПЕРИОД И ЖДАТЬ, КОГДА СТАНЕШЬ НЕКУРЯЩИМ.

Если вы и ждете чего-нибудь, так только исчезновения неуверенности и сомнений. Но зачем же ждать? Подобно мне и любому другому курильщику, вы интуитивно понимаете: курение — игра, рассчитанная на глупцов. Все очень просто, и сейчас вам предстоит чудесный

РИТУАЛ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ.

Если это выражение по-прежнему пугает вас, постарайтесь понять: вы боитесь того, что будете скучать по сигаретам и без них не сможете радоваться жизни и справляться с трудностями. Это — неподдельный страх, но до попадания в ловушку вы его не чувствовали.

Итак, рассмотрим ритуал последней сигареты в истинном свете. Всю свою жизнь курильщика вы готовились к этому моменту. Совсем скоро вы совершите поступок, который считается очень трудным, а чаще невозможным. Вы проделали долгий путь, до вершины осталось всего 30 метров. Маршрут уже завершен. Ритуал последней сигареты — нечто вроде церемонии вручения «Оскара». Что значит «Оскар» без церемонии? Какое значение имели бы свадьбы и похороны без ритуалов?

Хиллари и Тенцин взойшли на вершину вдвоем, но это не помешало им устроить церемонию водружения флага. Об этом достижении узнал весь мир. Вскоре и ваши родные, друзья, коллеги и знакомые узнают, чего добились вы. У вас впереди не просто ритуал последней сигареты, а церемония в вашу честь, празднование удачно совершенного побега из кошмарного рабства

НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ.

Я хотел бы, чтобы все, кто следовал моим рекомендациям и продолжает курить до сих пор, выкурили свою последнюю сигарету. Если вы из тех читателей, которые поклялись больше никогда не курить еще до того, как начали читать эту книгу, не считайте себя обделенным только потому, что вам придется обойтись без церемонии. Свою последнюю сигарету вы уже выкурили, но это не помешает вам сейчас отпраздновать свой подвиг. Это даже необходимо, несмотря на то, что вы ушли далеко вперед. В вашем случае «маленькое чудовище» или корчитесь в последних конвульсиях, или уже мертво.

Очень жаль, что нельзя арендовать стадион «Голливуд Боул» и устроить общий праздник для всех, кто бросает курить. Я убежден: если бы можно было придать этому

событию такую же огласку, как церемонии вручения «Оскара», никотиновую зависимость в нашем обществе очень скоро удалось бы искоренить.

Конечно, можно провести церемонию и в кругу родных и друзей. А может устроить ее в полном одиночестве?

Что бы вы ни выбрали, отнеситесь к процессу выкуривания последней сигареты осознанно. Почувствуйте, как неприятна она на вкус, как противно вдыхать зловонный канцерогенный дым. Даже если ваши друзья и родные не присутствуют при этом, помните, что они на вашей стороне. В сущности, вас поддерживают все курильщики планеты, только они не признаются в этом: каждый раз, когда кто-нибудь сбегает из ловушки, у оставшихся в ней курильщиков прибавляется толика надежды на спасение.

Я начал с заявления, что ни один курильщик никогда не наслаждался вкусом сигарет. Теперь я внесу в это утверждение поправку: можно не только насладиться сигаретой, но и прийти в экстаз при условии, что мы твердо знаем: эта сигарета станет для нас последней.

Независимо от того, насколько сильно вы натягивали поводок, теперь можете дать себе волю и осознать, что больше никогда вы не попадете в ловушку. Пожалуйста, выкурите эту последнюю сигарету — поверните ключ, который откроет двери и освободит вас от

НИКОТИНОВОГО РАБСТВА.

Загасив последнюю сигарету, вы осознаете, что вы уже не курильщик. Теперь надо понять, что у всех курильщиков, некурящих и бывших курильщиков бывают удачные и неудачные дни. Чем дольше вы не курите, тем больше будет в вашей жизни хороших дней и меньше плохих. В первые несколько дней возможна легкая дезориентация, но волноваться не о чем — это просто симптом выздоровления. Все очень просто, и не надо объяснять мне, как глупо поступают все, кто курит. А теперь пойдём дальше: каждый раз, думая о курении, в любой день, будь он хорошим или плохим, не сомневайтесь в своем решении, а возьмите себе за правило радоваться:

УРА, Я БОЛЬШЕ НЕ КУРЮ!

Это не просто мантра: повторяя что-нибудь, мы надеемся, что слова станут истиной. И это действительно истина. Из-за никотиновой ловушки вы верили, что курение отчасти избавляет от опустошенности и неуверенности. Цель «Легкого способа» — помочь вам понять, что истина прямо противоположна этому убеждению. Требуется время, чтобы освоиться с ней. А пока просто следуйте всем указаниям, через несколько дней вам предстоит удивительное событие. Я называю его моментом истины. Такое же чувство мы испытываем, когда впервые плывем без поддержки и надувного круга или сдаем экзамен на водительские права. Достаточно стать квалифицированным водителем, и весь мир окажется у нас в кармане. Можно катить куда угодно и никого не просить рисковать своей жизнью, сопровождая вас. Вы самодостаточны, как в то время, когда научились кататься на двухколесном велосипеде без всякой поддержки родителей. Эта идея нашла прекрасное отражение в одной из телереклам: мальчик настойчиво повторяет: «Только не отпускай, папа!», потом оглядывается и видит, что отец уже перестал придерживать его сзади за седло, и последние 50 метров он проехал сам, без всякой помощи.

Истинную радость в такие моменты доставляет ощущение обретенной свободы и понимание, что больше ни от кого не зависишь. Но момент истины по силе воздействия превосходит все приведенные примеры. Приятно не зависеть от людей, которые тебя любят и только рады помочь тебе. Но осознать, что больше не зависишь от никотина, который тебя убивает, что тебе больше незачем презирать себя и вдобавок тратить на свое рабство внушительные суммы, — этот момент ни с чем не сравнится.

Обычно он наступает через несколько дней после выкуривания последней сигареты, после одной из тех ситуаций, в которых раньше вам было трудно представить себя без сигареты. Это может случиться на вечеринке или в состоянии стресса. Внезапно вас осенит: вы не только не закурили, но и не вспомнили о курении. И вдруг вы поймете, что я говорил вам чистую правду: общение может быть более приятным, преодоление стресса — более успешным, вам незачем всю жизнь жалеть об «упущенном удовольствии», а выражение «курильщик однажды — курильщик навсегда» — бред.

Точно так же, как попытки не думать о курении порождают фобию и не дают забыть о сигаретах, так и попытки искусственно создать момент истины станут гарантией, что вы его никогда не достигнете. У курильщиков, пользующихся волевыми методами, момент истины наступает редко, поскольку они никогда не уверены в том, что преуспели в своем намерении бросить курить. Если ваша цель — отказаться от курения на неделю или на год, трудно

понять, осуществили ли вы эту цель, пока не пройдет неделя или год. Если ваша цель — больше никогда не курить, вы не узнаете, достигли ее или нет, пока не кончится жизнь. Точнее, не узнаете никогда.

А если вы пользуетесь «Легким способом»? Вам известен характер никотиновой ловушки. Даже если целая стая рыб вьется у крючка, соперничая за приманку, рыба, которой известно, что в приманке спрятан крючок, на нее и не взглянет, только пожалеет остальных и в конце концов окажется победительницей.

Вы уже не курите. Кошмарный сон кончился. Главная задача этой книги — не помочь вам бросить курить, а вернуть радость жизни. Так живите и радуйтесь.

Существует небольшая категория бывших курильщиков, которые легко бросают курить с помощью моей методик и остаются некурящими, но момента истины дождаться так и не могут. Это происходит потому, что они следовали не всем указаниям. Вспомните пример Фионы (см. главу 14):

«Я понимаю все, что вы говорите о "Легком способе", и соглашаюсь с вами. Поясняю: я безумно счастлива, что не курю, и знаю, что больше никогда в жизни не буду курить. Да, вы говорите, что курение должно ассоциироваться у меня только с одной мыслью: "Как здорово, что я теперь свободна!"— именно так я себя теперь и чувствую. Все время, но не в момент возвращения в пустой дом. Невольно мне думается: "Сigaretку бы сейчас"! Но я знаю, что сигаретки не будет, ее просто нет. Я не курю уже полгода. Вы не могли бы мне помочь?»

Когда мы встретились с Фионой, я сразу сказал, что она, должно быть, пропустила что-то в книге или не так поняла мои слова. Выяснилось, что она не сумела разрушить ассоциации между входом в пустой дом и иллюзорным утешением — сигаретой. Она только расстраивала сама себя, сожалея о том, что не могла получить, тем более что это не решало проблемы пустого дома и чувства одиночества. Мы подробно обсудили ситуацию, и Фиона призналась, что ей действительно очень тяжело возвращаться домой, где не с кем даже поделиться радостями и бедами минувшего дня. Как общительному человеку, ей приходилось нелегко. Сколько сигарет понадобилось бы, чтобы изменить ее настроение? Она перечитала свое письмо. Действительно, Фионе было невероятно тоскливо приходиться в пустой дом, сидеть в одиночестве, курить, травить себя и отказывать себе в радостях жизни. Мы редко хвалим себя за достижения и постоянно стремимся стать лучше. Пример Фионы указывает, как важно уметь менять отношение к своим мыслям и поступкам, чтобы они не осложняли нам жизнь! Едва Фиона решила каждый вечер, возвращаясь домой, напоминать себе о тех радостях жизни, которые она раньше просто не замечала, результат превзошел все наши с ней ожидания. Позднее Фиона написала:

«Я выполняла ваши рекомендации с понедельника по четверг, все шло прекрасно. Пятницы я побаивалась, потому что вечер этого дня был самым тяжелым — мне предстояли выходные в пустом доме! Как ни странно, когда я вошла в дом, я даже не вспомнила о том, что неплохо было бы покурить. Мало того, домой я спешила! И не просто потому, что полностью победила тягу к курению. Меня вдруг осенило, что и к разводу я отношусь точно так же, как к курению. Простите, но мой бывший муж был эгоистичным ублюдком! Пока я не влюбилась в него и не вышла замуж, я была счастлива и уверена в своих силах. Не хочу хвастаться, но у меня всегда не было отбоя от парней. А он высосал из меня всю уверенность, превратил мою жизнь в ад и довел меня до нервного срыва. Как и в случае с курением, я жалела о том, чего попросту не существовало».

Далее письмо во многом напоминало письмо Дебби. Не хочу приписывать себе и эту заслугу, скажу только, что бросить курить — серьезная цель, достижение которой считается нелегким делом. Как только вы этого добьетесь, вера в себя вдохновит вас и поможет взять под контроль другие проблемные сферы жизни. Я убежден, что это одно из величайших преимуществ истинной свободы от никотинового рабства.

Со мной момент истины случился еще до того, как я загасил свою последнюю сигарету. В наших клиниках некоторые курильщики переживают его задолго до завершения курса лечения. И тогда они говорят: «Пожалуйста, ни слова больше. Я все понял. Курение — просто возмутительное мошенничество, больше я никогда не стану курить». Вероятно, то же самое уже случилось и с вами. А если нет — не расстраивайтесь. В процесс мог вмешаться любой из множества факторов: степень подавленности, в которую ввел вас наркотик, ваше воображение, стремление всегда и во всем получать убедительные доказательства. Самое главное — способны ли вы взглянуть на ситуацию непредвзято или согласны брести на веревочке, куда вас ведут, каким бы бессмысленным ни казался вам этот путь. Даже если в вашем случае подействовали все факторы, не беда. Если вы следовали всем рекомендациям,

вы уже стали счастливым некурящим человеком. Наверное, еще совсем недавно вы думали, что так не бывает. Когда с вами случится момент истины, вы поймете, что никогда больше не попадете в никотиновую ловушку. Пожалуйста, прочитайте последнюю главу, чтобы узнать

КАК ОСТАТЬСЯ СЧАСТЛИВЫМ НЕКУРЯЩИМ ДО КОНЦА ЖИЗНИ.

Как остаться счастливым некурящим до конца жизни

Когда я пережил момент истины, я понял, что больше никогда не попаду в никотиновую ловушку. Прошло более 20 лет, а я по-прежнему верю в это, и моя вера даже окрепла. И, кроме того, я пришел к убеждению, что неуязвимым будет любой курильщик, спасшийся из ловушки с помощью «Легкого способа». Но уже через несколько месяцев я узнал, что бывает и по-другому, и пережил один из самых серьезных ударов в жизни. Представьте себе мое разочарование, когда Эмма Фрейд попросила убрать эпизод с ее участием из наших видеоматериалов.

Эту просьбу я выполнил. Как бы я ни гордился этим курсом, какому бы множеству курильщиков он ни помог, меньше всего мне была нужна рекомендация человека, который вновь начал курить. Я уже убедился: когда мой метод рекомендует человек, который не выдержал и снова закурил, он говорит одно, а курильщики слышат другое. Даже если курильщики говорят: «Вот как? Вы пробыли в клинике всего четыре часа и вышли оттуда счастливым некурящим, потратив всего 150 долларов? Надо же, какая выгодная сделка! Определенно стоит попробовать!» Но при этом они думают: «За кого ты меня принимаешь? Если все так просто и приятно, почему же ты опять куришь?»

И правда, почему? С тех пор как я открыл «Легкий способ», этот аспект курения озадачивал меня больше, чем все остальные вместе взятые. Разумеется, циник нашел бы объяснение: «Многим удается воздерживаться от курения довольно долго, они ловко притворяются счастливыми некурящими. Но они по-прежнему зависимы, потому-то и начинают курить снова. Они просто обманывали себя!» Без ложного стыда признаюсь: не будь я создателем «Легкого способа», я придерживался бы именно такого мнения. И ни за что не расстался бы со 150 долларами, как бы рьяно бывший курильщик не расхваливал чудодейственную методику.

Мои раздумья принесли плоды. Пришлось смириться с тем, что небольшой процент курильщиков выдерживает всего три месяца. Я несказанно горжусь тем, что снизил их количество с 24% в первый год работы до 5% — в последний. Кроме того, один печальный случай показал, что виноват не сам «Легкий способ», а возврат к никотиновой зависимости. У меня есть все причины верить, что я сократил численность и таких случаев, но, увы, точные статистические данные собрать невозможно. В последней главе я попытаюсь сделать так, чтобы вы не пополнили эту печальную статистику.

Я считаю, что «Легкий способ» помогает курильщикам бросить курить не только легко, но и навсегда. Как я могу делать подобные заявления и в то же время признаваться, что кто-то из курильщиков вновь становится жертвой никотиновой зависимости? Многие скажут, что ни о каком избавлении от зависимости в этом случае не может быть и речи. Да, но можно сначала попасть в медвежий капкан, а потом высвободиться из него. А немного позже угодить в другой медвежий капкан. Разве это не значит, что из первого вы вырвались?

Я уже заострял внимание на том факте, что волевые методы не дают бывшим курильщикам ощущение свободы, и они на всю жизнь остаются уязвимыми. «Легкий способ» освобождает вас от зависимости в тот же момент, как устраняет негативное влияние промывания мозгов. Рассмотрим случай Дорис, одной из первых посетительниц нашей клиники в Бирмингеме. Она явилась к нам в слезах, очень подавленная. Она и ушла в слезах — спешу добавить, что это были слезы радости, и что рыдал весь персонал клиники, включая и меня. На прощание она крепко поцеловала меня и покинула клинику в состоянии эйфории, чувствуя себя счастливой некурящей. В тот же вечер она навестила дочь и зятя и сообщила им радостные вести. Зять еще до того пообещал отказаться от курения, но не потому, что так ему хотелось, а чтобы поддержать тещу. Однако он воспользовался волевым методом, и теперь радость тещи послужила для него источником раздражения. Он спросил: «Чему вы так радуетесь? Вы ведь еще и дня не продержались без курения!» Эти слова стали катастрофой. Все, чего я добился за четыре часа, было уничтожено за пару секунд. Нечего сказать, хороша поддержка. Курить в его присутствии Дорис не стала, но семена сомнения уже упали в почву. Вскоре они проросли и зацвели махровым цветом.

Дорис покинула клинику счастливой некурящей женщиной, уверовав, что останется такой до конца своих дней. Можно возразить, что надежды у нее не было с самого начала,

если парой фраз ее снова вогнали в зависимость. Но, тем не менее, курить она не стала. К счастью, она снова обратилась ко мне. Я напомнил ей о вечном конфликте курильщиков и некурящих и посоветовал поставить себя на место зятя. Он не пытался принизить ее — просто защищался. Видя, как Дорис радуется тому, что больше никогда не станет курить, ее зять впадал в депрессию и чувствовал себя несчастным потому, что ему предстояло отказаться от сигарет. Дорис с трудом дождалась возможности выложить в присутствии зятя свой козырь.

Мы обретаем свободу в тот момент, когда промывание мозгов перестает действовать на нас, и мы приходим в надлежащее расположение духа. Но бравировать этим не стоит. У «Легкого способа» есть лишь одно слабое место: поскольку он действительно легкий, нашим клиентам грозит излишняя самоуверенность. Природа настолько добра к нам, что помогает помнить хорошее и забывать плохое. Увы, порой эта способность выходит нам боком. К концу курса лечения курильщик уже знает немало весомых причин больше никогда не курить и ни одной причины — продолжать курение. Но со временем негативные стороны курения забываются. В первые дни, когда вы еще побаиваетесь и помните, как ненавистно вам было положение курильщика, опасность не столь велика. Поэтому я и предлагаю вам составить личное заявление, чтобы вы могли изредка обращаться к нему и напоминать себе, сколько плюсов в свободе. Постарайтесь вложить в личное заявление душу и свои истинные чувства.

Каждый раз, общаясь с курильщиком, который долго обходился без курения, но потом все-таки закурил, я спрашиваю его: «Нравилось ли вам быть некурящим человеком?» Все без исключения отвечали: «Это было замечательно!» Затем следовал подробный рассказ о прелестях жизни без курения. Тогда я спрашивал, нравится ли моим собеседникам снова начать курить. И все они, опять-таки без исключения, восклицали: «Ненавижу! И надо же было так сглупить!» Тот же ответ я слышал от курильщиков, которым на некоторое время помог волевой метод. Постарайтесь учиться на их ошибках. В тех случаях, когда после первой удачи клиент посылает мне письмо, похожее на письмо Дебби, проблема решается просто: я отправляю письмо обратно, чтобы напомнить, как прекрасно человек чувствовал себя, когда бросил курить.

Почему известие о том, что Эмма опять курит, стало для меня ударом? В конце концов, у нее, молодой, здоровой и богатой женщины, почти не было причин прекращать курение. Ее профессия известна частыми стрессами и активным соперничеством, а также многочисленными соблазнами. Вероятно, дело заключалось в том, что Эмма производила впечатление весьма умного человека, к тому же была очень мила. Она служила образцом для подражания юным девушкам, над ней витала тень великого предка Зигмунда Фрейда. Эмма поступила совершенно правильно, попросив вырезать из видеоматериалов эпизод с ее участием: должно быть, она чувствовала себя лицемеркой, ей было стыдно перед подругами, которые знали, что она вновь курит.

К Эмме я питаю уважение и не держу на нее зла. Тем не менее, я презираю себя за то, что согласился выполнить ее просьбу. Если я чему-нибудь и научился в жизни, так тому, что честность — лучшая политика, но не в силу нравственных или идеалистических оснований, а исключительно по эгоистическим соображениям. Мне следовало настоять на своем и оставить ролик в прежнем виде. Эмма представляла мой метод честно и искренне, и было очевидно, что в то время ей нравилось жить без сигарет. Этот случай должен был стать предостережением для меня, так и вышло. Бросить курить раз и навсегда легко, но не следует недооценивать никотиновую ловушку. Вы уже поклялись больше никогда в жизни не выкурить ни одной сигареты. Вот самое важное указание к «Легкому способу»: приняв решение, которое вы считаете правильным, больше никогда не сомневайтесь в нем. Что бы вы ни думали о курении сейчас или в любой другой момент жизни, напоминайте себе:

УРА, Я БОЛЬШЕ НЕ КУРЮ!

В этом случае вам не придется призывать на помощь силу воли, чтобы не нарушить клятву. Хочу добавить нечто важное: при условии выполнения всех указаний гарантирован не только первоначальный, но и постоянный успех. Курильщик, которому не удалось сразу бросить курить с помощью «Легкого способа» или бросить курить навсегда, просто не выполнил все указания — это еще не значит, что «Легкий способ» на него не подействовал.

В завершение приведу в пример Фиону. Она не сумела выполнить лишь одно указание: не разрушила ассоциации. И все-таки она была блаженно счастлива, потому что не курила, и знала, что больше никогда не закурит. Но разве можно поручиться за это, не избавившись от последствий промывания мозгов? Ни в коем случае. Нам известно только, что, устранив эффект промывания мозгов, Фиона будет полностью свободна. Как удалось выяснить, выполнила ли Фиона все прочие указания или что-нибудь упустила? Никак, но

есть поговорка: «Незачем тратить время и деньги, пытаясь починить то, что не сломано». А если у вас возникнут проблемы сейчас или в будущем, просто обратитесь к приложению 1.

Прямо сейчас прочтите это приложение. Не следует формально пробежать глазами пункты, думая: «Да-да, само собой разумеется». Вы проделали большую работу, преодолели долгий путь. Не пожалейте пары лишних минут, чтобы закрепить уже достигнутое. Серьезно отнеситесь к каждому пункту приложения. Спросите себя: действительно ли я в это верю? Дошел ли до меня смысл? И если вы исполните мою просьбу, мне останется лишь повторить слова Эммы:

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЖИЗНЬЮ!

Приложение А

Основные рекомендации, которым необходимо следовать при чтении этой книги

1. Будьте открытыми для новых идей
2. Постоянно сохраняйте радостное расположение духа
3. Не пытайтесь бросить курить или сократить количество сигарет, пока не дочитаете эту книгу
4. Наберитесь терпения
5. Напишите свое личное заявление

Приложение Б

Рекомендации, которые помогут вам бросить курить раз и навсегда

- Никогда не забывайте, что курение не дает никаких преимуществ — ни вам, ни другим курильщикам.
- Никогда не завидуйте другим курильщикам. Это они будут завидовать вам. Их трава не зеленее вашей — напротив, она вся пожухла и пожелтела!
- Приняв решение, которое вы считаете правильным, никогда не сомневайтесь в нем.
- Помните, что «маленькое чудовище» проживет несколько дней — значит, вас может потянуть на сигареты. Если это произойдет, не расстраивайтесь. Лучше лишний раз напомните себе, как приятно быть свободной.
- С удовольствием разрушайте привычные ассоциации. Возьмите себе за правило находить их и уничтожать.
- Не пользуйтесь заменителями — они вам не нужны.
- Смиритесь с тем, что у вас будут как удачные, так и неудачные дни, и не забывайте, что хороших дней гораздо больше, чем плохих.
- Не избегайте мест, где курят, не меняйте свой образ жизни только потому, что бросили курить, — если не хотите изменить его из сугубо эгоистических соображений. Помните: вы бросили только курить, но не жить!
- Перечитайте свое личное заявление. Сделайте его заставкой на компьютерном мониторе.

- Не пытайтесь сокращать потребление пищи или контролировать его.
- Игнорируйте рекомендации «экспертов» и подруг, если они противоречат данным указаниям; не обращайтесь на советы, даже если они исходят от известных людей и звучат внушительно.
- Не ждите момента истины или момента, когда вы станете некурящим человеком, — вы уже не курите. Лучше просто живите.
- И самое главное: не старайтесь не думать о курении. А если подумаете, скажите себе:

УРА, Я БОЛЬШЕ НЕ КУРЮ!