

АЛЛЕН КАРР

ЕДИНСТВЕННЫЙ

СПОСОБ

БРОСИТЬ

КУРИТЬ

НАВСЕГДА

продолжение
супербестселлера
ЛЕГКИЙ СПОСОБ
БРОСИТЬ КУРИТЬ
самая полная
авторская
методика

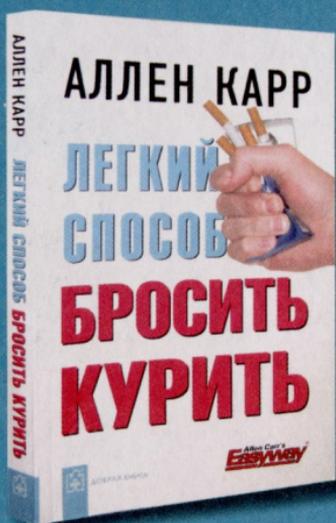


ДОБРАЯ КНИГА

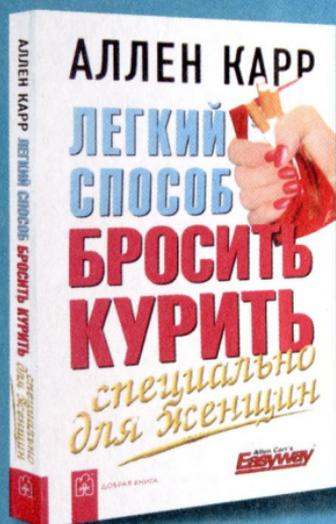
Allen Carr's
Easyway

ВСЕ КНИГИ АЛЛЕНА КАРРА

в издательстве «Добрая книга»



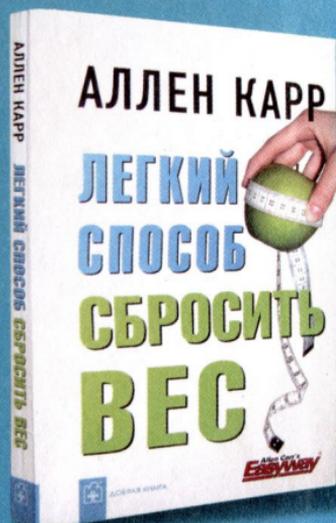
Издается в виде
книги и аудиокниги



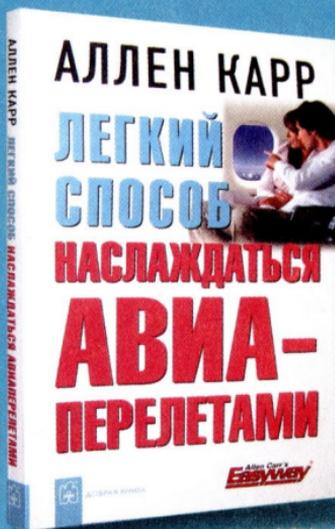
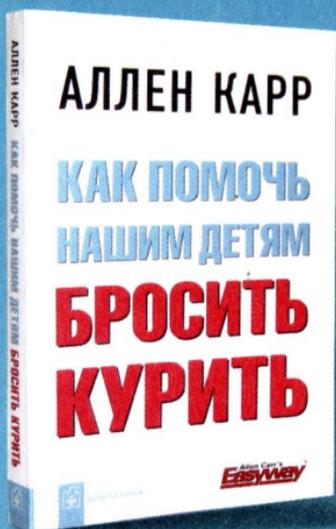
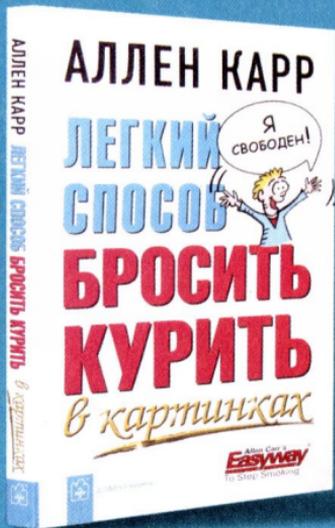
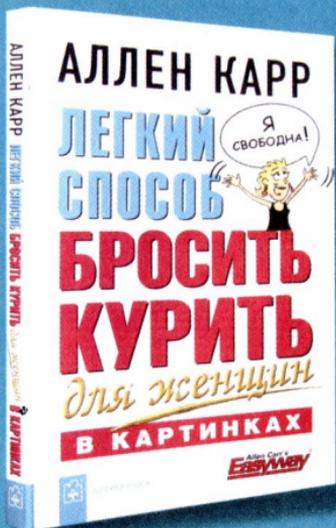
Издается в виде
книги и аудиокниги



Издается в виде
книги и аудиокниги



Издается в виде
книги и аудиокниги



Продолжение на втором форзаце в конце книги

ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ НАВСЕГДА

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

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

ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ВЫ ПОНИМАЕТЕ, КАК ЕЮ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ!

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

НЕМЕДЛЕННО!

ЛЕГКО!

НАВСЕГДА!

ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ВЫ ПОНИМАЕТЕ, КАК ЕЮ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ!

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

ALLEN CARR

THE ONLY WAY
TO STOP SMOKING
PERMANENTLY

АЛЛЕН КАРР

ЕДИНСТВЕННЫМ СПОСОБ
БРОСИТЬ КУРИТЬ
НАВСЕГДА

ДОБРАЯ КНИГА

МОСКВА 2010

УДК 111.159.9

К26 КаррА.

ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ НАВСЕГДА/АЛЛЕН КАРР;
ПЕР. С АНГЛ. — М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДОБРАЯ КНИГА», 2010. —
608 с.

ISBN 978-5-98124-334-9

Перевод: О. Парамонова

В этой книге, ставшей продолжением супербестселлера «Легкий способ бросить курить», Аллен Карр подробно рассказывает о коварных ловушках, подстерегающих каждого, кто принял решение бросить курить, поддерживает в читателе веру в свои силы, чтобы навсегда порвать с курением. Автор обсуждает последствия отказа от курения, разоблачает мифы, связанные с процессом отвыкания, помогает читателю стать свободным от никотинового рабства без впадения в зависимость от заменителей никотина.

Эта книга поможет вам:

- правильно настроиться на отказ от курения;
- бросить курить легко и естественно, без мук отвыкания и применения силы воли;
- не зависеть от заменителей никотина и других искусственных средств, которые обычно навязываются тем, кто бросает курить;
- избежать набора веса после отказа от табака;
- наслаждаться свободой, открывая для себя новые удовольствия и радости жизни, которых лишены курильщики.

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 запрещены без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Сделано в России

ISBN 978-5-98124-334-9

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

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

Оглавление

ГЛАВА 1. Аллен в Стране чудес.....	8
ГЛАВА 2. Бесконечная работа.....	48
ГЛАВА 3. Каким курильщикам не удастся бросить курить?.....	62
ГЛАВА 4. Почему это не сработало во второй раз?.....	82
ГЛАВА 5. Почему меня нельзя снова поймать на крючок?.....	93
ГЛАВА 6. Невероятная машина.....	99
ГЛАВА 7. Изъясн в механизме.....	112
ГЛАВА 8. Факт или иллюзия?.....	127
ГЛАВА 9. Когда все пошло не так?.....	136
ГЛАВА 10. Внутри плотоядного растения.....	143
ГЛАВА 11. Как стать счастливым некурящим навсегда.....	158
ГЛАВА 12. Покорение Эвереста.....	162
ГЛАВА 13. Двенадцать разгневанных мужчин.....	166
ГЛАВА 14. Правильный настрой.....	169
ГЛАВА 15. Страх поражения и страх победы.....	179
ГЛАВА 16. Я действительно наслаждаюсь сигаретой.....	185
ГЛАВА 17. Почему мы расчесываем «зуд»?.....	201
ГЛАВА 18. Привычка или зависимость?.....	203
ГЛАВА 19. У меня нет силы воли.....	215
ГЛАВА 20. Бывшие курильщики.....	224
ГЛАВА 21. У меня склонность к дурным привычкам.....	238

ГЛАВА 22. Как бы мне хотелось не курить!.....	247
ГЛАВА 23. Другие курильщики.....	255
ГЛАВА 24. Наши герои и героини.....	273
ГЛАВА 25. Как я могу сконцентрироваться без сигареты?.....	278
ГЛАВА 26. Если бы только существовал подходящий заменитель.....	286
ГЛАВА 27. Миф о весе.....	298
ГЛАВА 28. Эти ужасные муки отвыкания.....	307
ГЛАВА 29. Синдромы «пяти дней» и «трех недель».....	317
ГЛАВА 30. Курящие женщины.....	328
ГЛАВА 31. Курильщики от случая к случаю.....	339
ГЛАВА 32. Тайные курильщики.....	371
ГЛАВА 33. Неужели я больше не буду радоваться жизни?.....	376
ГЛАВА 34. Когда пройдет тяга к никотину?.....	393
ГЛАВА 35. Рабство.....	415
ГЛАВА 36. Социальная поддержка.....	425
ГЛАВА 37. Здоровье.....	450
ГЛАВА 38. Выбор времени.....	467
ГЛАВА 39. Последняя сигарета.....	476
ГЛАВА 40. Инструкции.....	495
ГЛАВА 41. Приятное воспоминание.....	499
ГЛАВА 42. Алкоголь, героин и другие наркотики.....	512
ГЛАВА 43. Алкоголь.....	520
ГЛАВА 44. Героин и другие наркотики.....	568
ГЛАВА 45. «Волны».....	580
ГЛАВА 46. Заключение.....	584
КЛИНИКИ АЛЛЕНА КАРРА.....	602
ОБ АВТОРЕ.....	608

ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ
БРОСИТЬ КУРИТЬ НАВСЕГДА

ГЛАВА 1

Аллен в Стране чудес

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

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

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

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

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

* Хамфри Богарт (1899—1957) — знаменитый американский киноактер, его герои много курили. — *Примеч. ред.*

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

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

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

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

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

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

* Пинта — единица объема в системе английских мер. В Великобритании одна пинта равна 0,568 дм³; в США — 0,473 дм³. — *Примеч. пер.*

** Тони Хэнкок (1924—1968) — британский комедийный актер; «Донор» — одна из последних серий сериала «Хэнкок» (1961). — *Примеч. ред.*

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

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

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

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

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

я эгоистичен? А как бы я отреагировал, если бы она тоже стала над собой так издеваться?

«СЕЗАМ, ОТКРОЙСЯ!»

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

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

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

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

Я бы смирился с пустой тратой денег и, вероятно, вынес бы все ее фальшивые аргументы, к которым она прибегала

бы ради оправдания своей глупости. Я надеюсь, что был бы к ней столь же терпелив, сколь она была ко мне все эти ужасные годы. Но я бы точно не устоял, если бы был вынужден смотреть на то, как она страдает!

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

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

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

А вы могли бы вытерпеть, если бы к вам относились в течение пятнадцати лет как к немощному, в то время как

* Талидомид — седативное снотворное лекарственное средство. Использование этого препарата женщинами привело к появлению младенцев с врожденными уродствами (по различным данным от 8 до 12 тысяч человек). — *Примеч. ред.*

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

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

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

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

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

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

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

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

Я НИКОГДА НЕ СМОГУ БРОСИТЬ КУРИТЬ!»

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

«Я СОБИРАЮСЬ СПАСТИ МИР ОТ КУРЕНИЯ!»

Этими словами я приветствовал Джойс по возвращении от врача. Ее реакция расстроила меня. Она не выглядела бы такой ошеломленной, даже если бы я постучал молотком по ее коленной чашечке. Взгляд, который она обычно бросала, когда я кашлял и чихал, был очень серьезен. Но на этот раз он был красноречивее слов: «Ты совсем рехнулся!» Однако

в то время я был так возбужден, что не мог понять этого. Когда я размышляю о происшедшем, я понимаю, что она чудом не признала меня сумасшедшим. Я подумал, что она считает, что гипнотизер ввел меня в некоторое состояние транса и забыл вывести из него. Прошли годы с тех пор, как я бросил курить и успешно стал помогать другим курильщикам, но она все еще опасалась, что я выйду из этого гипнотического состояния, и она увидит меня с сигаретой в зубах. Ее недоверие было понятно, поскольку она была свидетелем множества неудачных попыток остановиться. Она не забыла, как однажды я врал ей прямо в лицо, уверяя, что бросил курить, хотя сам все это время тайно покуривал. Не стирается из ее памяти и моя последняя попытка, которая двумя годами раньше закончилась неудачей после шести месяцев ужасной депрессии, отвратительного поведения и мерзкого страдания. Я тогда плакал от того, что знал: если бы у меня ничего не получилось, я никогда бы не нашел в себе силу воли и мужество пройти через все страдания снова, как мой отец до меня, обреченный умереть курильщиком. Странно, но мысль о том, что я умру от курения, никогда особо не волновала меня. Кажется, что в тот момент я хотел рискнуть, но я ненавидел саму мысль о том, что не смогу остановиться и что

Я ЦЕЛИКОМ ВО ВЛАСТИ СИГАРЕТЫ.

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

Вам будет трудно поверить, что еще до того, как я выкурил свою последнюю сигарету, я уже был некурящим. Я был уверен в отсутствии тяги и необходимости в этой пагубной привычке. Зная, что больше не буду курить, я ожидал тяжелых испытаний. Открытием стало то, что бросить курить оказалось не только легко, но этот процесс даже приносил удовольствие, начиная с тушения последней сигареты. Мне

не потребовалась никакой силы воли, у меня не было мучительных расставаний с сигаретами, и я даже не мечтал о них с того самого дня. Более того, я получил дополнительный плюс: мой вес уменьшился на 28 фунтов*.

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

ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ!

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

Мы начали с маленького объявления в местной газете. Нашим первым клиентом был Питер Мюррей, знаменитый диск-жокей и телезвезда. При мысли, что это был тот самый Питер Мюррей, я трепетал, как осиновый лист. Эксперимент был похож на ночной кошмар. У меня пропал голос, и я был в панике. Я боялся даже подумать о том, как он воспринял наше первое занятие, и потом так и не смог отважиться позвонить ему, чтобы узнать его мнение. Теперь я понимаю: прежде всего я должен успокоить клиента. В этом случае все

* Фунт — мера веса в англоязычных странах, равная 453,6 г. — *Примеч. пер.*

получится. Тогда же я недооценивал этот фактор. Я только знал, что он был приятным человеком, и это придало мне силы продолжить свою работу. Если я ему и не помог, то надеюсь, хоть каким-то утешением для него будет тот факт, что именно он повлиял на мое решение помогать другим курильщикам спастись от никотиновой ловушки.

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

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

«ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ».

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

Единственное, чего я ожидал от книги, — это то, что она поможет людям избежать никотиновой ловушки. Приятным сюрпризом стали для меня сотни благодарственных писем от бывших курильщиков и их семей. Несмотря на то что я старался сделать ее интересной и увлекательной, насколько это было возможно, в действительности это прежде всего инструкция. И я подозреваю, что авторы таких инструкций получают только жалобные письма. У меня же их было немного. Но я их ожидал. Мы все испытываем приступы раздражения, когда инструкция не понятна. Но кто же будет писать письма с жалобами по этому поводу? Удивительно, но даже люди, которым не удалось бросить курить, не жало-

вались, а в основном присылали предложения, по которым можно было бы доработать книгу.

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

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

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

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

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

быть курильщиком — это огромное удовольствие. К сожалению, очень часто им это удается.

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

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

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

Письма, которые я получаю от читателей, сполна возмещают мои усилия и огромное количество времени, потраченные на написание книги. Многие спрашивают меня, почему я не пишу другие книги. Для меня это странный вопрос. В конце концов, я же не писатель. Я написал книгу лишь потому, что владел важной информацией, которую должен был передать людям. И я не видел смысла в написании других книг.

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

Когда ко мне впервые обратились как к своеобразной «волшебной кнопке», я думал, что мне понадобится пять минут, чтобы убедить любого здравомыслящего, сообразительного курильщика бросить курить. Я это смогу сделать, просто

объясняя, что единственное удовольствие или поддержка, которые получают курильщики от сигареты, — это попытка возвратиться к состоянию мира и спокойствия жизни некурящих, что с каждой сигаретой никотин не только не снимает болезненных ощущений, но и фактически вызывает их. И получаемое удовольствие, и поддержка иллюзорны.

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

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

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

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

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

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

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

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

Как вы понимаете, из моей беседы ничего не вышло. Но я получил хороший урок: Ника Фальдо все знают, а о том, что я являюсь ведущим мировым экспертом по борьбе с ку-

⁴ Ник Фальдо — один из величайших английских игроков в истории гольфа. — *Примеч. пер.*

рением, *знаю* только я, и некоторые мои пациенты догадывались об этом.

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

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

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

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

«Что такое, Вальт? Ты купил целый корабль табака. Что такое табак? Это разновидность листьев? Ты купил 80 тонн листьев! Это может быть сюрпризом для тебя, но приезжай к нам осенью, и мы можем сами нарвать их. Что мы с ним будем делать? У них есть несколько возможностей для применения? Можно взять немного этого табака и втянуть через нос? И какой будет результат? Ты будешь чихать! Что еще можно сделать? Ты можешь

* Боб Ньюхарт — американский актер, популярный в 70—80-е годы XX в., удостоенный премии Марка Твена за достижения в области юмора. — *Примеч. пер.*

измельчить его и завернуть в бумажную трубочку и взять в рот. Нет! Зачем ты будешь это делать, Вальт? Для того чтобы поджечь ее и затем вдыхать в себя ее дым? Мне кажется, ты можешь просто стоять у своего камина, проделывая это. Вальт, мы беспокоимся о тебе с тех пор, как ты ввязался в это предприятие. Не думаю, # что оно необходимо людям. Но если у тебя есть какие-нибудь хорошие идеи по этому поводу, дай мне знать об этом первому. Хотя нет! Я позвоню тебе сам, Вальт!»

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

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

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

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

У меня был друг Сид Саттон. Детство он провел в приюте, который находился в доме доктора Барнадоса, где обучался бизнесу. Он скопил капитал на производстве мебели высшего качества, продаваемой по низким ценам. Извините за рекламу, но этот человек действительно всего добился сам. Как именно мы затронули тему моей книги, я уже точно не помню. Думаю, мы разговаривали на нашу любимую тему: о банковских менеджерах, и в частности о том, что они отказывают в кредите до тех пор, пока вы не докажете, что вам на самом деле нужны

деньги. Они похожи на издателей, которые рискнут вам помочь только в том случае, если вы уже продали столько же книг, сколько Барбара Картланд*. Я только помню, как Сид сказал мне, что даст деньги на мою книгу. Тогда я спросил его, имеет ли он хоть малейшее представление, во сколько это обойдется? И добавил, что абсолютно уверен в том, что книга будет иметь огромный успех, хотя гарантировать этого все же не мог.

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

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

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

* Барбара Картланд (1901—2000) — автор популярной женской прозы, занесена в Книгу рекордов Гиннеса как самая преуспевающая английская писательница. — *Примеч. пер.*

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

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

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

Есть только один ответ. Аллен Карр — шарлатан и обманщик. Его система не работает. Если это можно считать ответом, то почему же представители Watchdog успешно используют методiku Аллена Карра? Почему им благополучно пользуются некоторые представители программы «Панорама»* и телекомпании TV-AM**? Если он шарлатан и обманщик, почему к нему так не относятся? А если он не такой, то почему нуждающихся людей лишают этого простого лечения? Недавно в программе «Панорама» было сказано, что научный совет по изучению табака*** не стал публиковать доказательства, выявляющие тесную связь между ку-

* «Панорама» (Panorama) — еженедельная аналитическая телепередача на канале ВВС. — *Примеч. пер.*

** TV-AM — утренний телевещательный канал. — *Примеч. пер.*

*** Совет по изучению табака (Council For Tobacco Research) — организация, созданная для изучения причин заболевания курильщиков раком легких. — *Примеч. пер.*

рением и плохим самочувствием. Некоторые представители общественности не теряют надежды на то, что правда будет обнаружена. А пока, хоть медики уже и предупредили нас о возможных рисках, от общественности до сих пор скрыты многие данные. «Панорама» лучше потратит время и деньги на оправдание того, что им не было известно о существовании эффективного способа лечения курения.

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

ЕГО СИСТЕМА РАБОТАЕТ!

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

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

Мне понадобилось много времени, чтобы понять, что курильщики сомневаются, следует ли им нажимать «волшебную кнопку», даже осознавая, что они в ловушке. Это похоже на ситуацию, когда преступник, планировавший побег и годами мечтавший о нем, получив наконец свободу, оказывается в полной растерянности. Мне рассказывали, что многие заключенные после вы-

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

хода на свободу снова совершали преступления не ради выгоды, а потому что это было единственным способом вернуться в тюрьму.

Этот пример помогает некурящим, молодежи и случайным курильщикам понять, почему же курильщики с ужасным кашлем, не получающие от курения никакого удовольствия, продолжают курить. Для них страх остаться в тюрьме меньше страха быть освобожденными. Но я считаю, что **ВСЕ КУРИЛЬЩИКИ БУДУТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СЧАСТЛИВЕЕ И БЕЗОПАСНЕЕ, КОГДА ОНИ ВЫРВУТСЯ ИЗ НИКОТИНОВОЙ ТЮРЬМЫ!**

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

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

Сейчас я знаю причину той аномалии. Читатели, видевшие каждую неделю наше объявление, были уверены в том, что смогут получить помощь, как только она им понадобится. Когда мы переставали давать рекламу, они начинали паниковать. Я полагаю, Эмма Фрейд* подготовила хорошее

* Эмма Фрейд — внучка З. Фрейда. — *Примеч. пер.*

предисловие к моему видеофильму: «Когда семеро моих друзей после обращения к этому человеку без всякой саморекламы внезапно прекратили курить и не набрали вес, я больше не могла его игнорировать». В начале предисловия она объясняла, как ей ненавистно быть курильщиком. Но почему же она пыталась игнорировать меня? Почему курильщики не хотят слышать мои разумные доводы о том, что им нет больше необходимости искать глупые оправдания для того, чтобы выкурить еще одну сигаретку? Ответ такой: из-за

СТРАХА.

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

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

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

ПУСТЬ ЭТО БУДЕТ НЕ СЕГОДНЯ!

Нет ничего удивительного в том, что мы отодвигаем этот страшный день как можно дальше. Мы делаем это по тем же причинам, по которым откладываем визит к врачу. Курильщики не понимают, что все эти страхи вызваны сигаретой и как только они бросят курить, то избавятся от паники и чувства неуверенности, которыми страдают все наркоманы. Для обострения состояния достаточно одной мысли, что они будут лишены наркотика. Однако наркотик не только не помогает избавиться от этих страхов — он вызывает их.

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

Посмотрите на статистические данные по Англии и Уэльсу за 1987 год, опубликованные 22 июля 1988 г. в хансарде*.

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

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

Что же на самом деле означают эти данные? Согласно статистике, наше правительство тратит 44 тысячи фунтов стерлингов на спасение жизни наркомана. Жизнь алкоголика оценена в 176 фунтов, а курильщика — в 2,2 фунта! А это стоимость всего лишь одной пачки из двадцати сига-

* Хансард — официальный отчет о заседаниях английского парламента. — *Примеч. пер.*

рет. Показательная статистика! Она явно **СКАНДАЛЬНА**, так как героиновый наркоман считается по закону преступником, а курильщики ежегодно приносят в казну доход в размере 7 триллионов фунтов!!!

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

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

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

- Да .

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

- Да .

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

- Да .

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

— Истинная правда.

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

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

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

— Это тоже правда.

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

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

— Почему это произошло только в 90-е годы?

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

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

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

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

— Какой, сэр?

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

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

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

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

Но вы, вероятно, попросите доказательства некоторых моментов:

- 1) курильщики не получают настоящего удовольствия или поддержки от курения;
- 2) у курильщиков нет выбора.

Вы можете спросить, почему я называю курение болезнью. Может показаться, что я имею в виду привычку, поддержку, удовольствие от курения, которые в свою очередь могут стать причинами разных болезней. Но вы ошибаетесь. Я утверждаю, что курение само по себе уже болезнь, которую можно назвать никотиновой зависимостью. Далее я вернусь к тому, что не может быть курения ради самого курения. Никотиновая зависимость — это не побочный эффект курения, а единственная причина того, почему люди курят. Я также уверен в том, что курильщик не получает настоящего удовольствия или выгоды от курения. Курильщики, попробовавшие никотин, похожи на рыбу, проглотившую наживку.

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

Почему мы поверили, что само существование человечества было под угрозой, когда прогнозы предсказывали смерть 3000 людей от СПИДа в Соединенном Королевстве к 1990 году? Но мы не думаем о том, что уже

из года в год каждую неделю 2000 человек умирает от курения только в Великобритании. Почему родители больше боятся того, что их ребенок может попасть в сети героина, от которого умирает в Великобритании менее 300 человек в год? Хотя они сами находятся в ловушке-убийце номер один под названием «курение».

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

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

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

23 марта 1987 года мы получили следующий ответ:

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

Письмо было подписано Мэри Грэфтон, личным секретарем министра. Глупо было надеяться на то, что Эдвина лично ответит на письмо. Скорее всего, кроме моего письма, у нее в тот день был еще десяток других писем, в которых тоже предлагались простые методы спасения 100 тысяч человек

в год. Признаю, что сильно расстроился, так как думал, что Эдвина — одна из немногих политиков, которые действительно заботятся о людях.

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

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

Говоря, что собираюсь вылечить весь мир от курения, я не подразумевал полное излечение. Нюханье табака когда-то было еще одной формой никотиновой зависимости. Но постепенно эта привычка стала асоциальной и умерла сама собой. Хотя до сих пор есть те, кто этим занимается. Поверите ли вы, что последним бастионом нюханья табака является палата общин английского парламента. Я знаю, что даже в наше просвещенное время члены парламента могут получить табак при входе в палату для дебатов. Кто же поставляет этот табак? Почему наши политики всегда отстают от своего времени примерно на сто лет? Без сомнения, и через сто лет они будут продолжать курить.

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

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

* Палата общин — нижняя палата британского парламента. — *Примеч. пер.*

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

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

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

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

Табачная индустрия осознала, что взаимосвязь рака легких и курения не только не разрушит их производство, но и позволит продолжать выпуск яда, который всегда будет востребован. Я убежден в том, что курильщик не сможет избежать коварной никотиновой ловушки, так как она становится все более могущественной. Benson & Hedges* в действительности использует предупреждение Министерства здравоохранения для увеличения продаж своей отвратительной продукции. Их высокомерие столь велико, что они открыто говорят несчастным курильщикам, что поймали их на крючок. Если совместные усилия рака легких, ВМА,

ASH и QUIT не смогли разрушить их могущество, то с какой стати им бояться угроз Аллена Карра? Я для них просто мелкая букашка. Однако их погубит собственное высокомерие. Их мерзкая продукция распространяет рак по всему миру. Но так же, как самое огромное создание на планете может быть убито мельчайшим вирусом, если он будет расти и размножаться, так и наши совместные усилия будут распространяться на табачную промышленность подобно неизлечимому раку, для того чтобы привести ее к полному уничтожению.

По иронии судьбы в моей войне против курения (я подчеркиваю, не против курильщиков) табачная индустрия — самая незначительная проблема. Люди часто говорят мне: «Кажется, вы очень умны, судя по тому, как вы строите свою стратегию против курения». **НО ПОЧЕМУ Я ДОЛЖЕН БЫТЬ ДЛЯ ЭТОГО УМНЫМ?** В конце концов, у меня есть замечательный продукт для продажи:

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

Только предложите на минуту, что общество все еще смотрит на курение сквозь розовые очки. Только подумайте об этом так, как это есть на самом деле. Единственная причина, из-за которой человек начинает курить, — так делают другие люди. В то же время каждый курильщик задумывается о том, зачем он начал курить. Он даже может призывать нас не повторять его глупость. Но мы не слушаем его. Сигарета ужасна на вкус. Всю жизнь курильщики говорят, что получают от нее удовольствие. Мы напрасно думаем, что никогда не пристрастимся к курению до тех пор, пока не будем получать от сигареты наслаждение. Но сами усиленно игнорируем тот

факт, что уже стали курильщиками. Иногда мы пытаемся бросить курить и говорим нашим детям о том, что им не следует курить. В среднем курильщик выкуривает по двадцать сигарет в день, тратя в течение жизни на табак около 30 тысяч фунтов. А это почти состояние. Даже те курильщики, которые не могут позволить себе дорогие сигареты, говорят, что их *не* волнуют деньги. А почему деньги не беспокоят их? Почему мы порой экономим на самом необходимом, но беспечно относимся к деньгам, когда это касается курения?

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

КАКОЕ ЖЕ ЭТО ХОББИ ИЛИ УДОВОЛЬСТВИЕ? КОГДА ВАМ ПОЗВОЛЕНО ЗАНИМАТЬСЯ ИМ, ВЫ ДАЖЕ НЕ ОСОЗНАЕТЕ, ЧТО ДЕЛАЕТЕ, А ЕСЛИ И ОСОЗНАЕТЕ, ТО МЕЧТАЕТЕ ПРЕКРАТИТЬ ЭТО ЗАНЯТИЕ, И ТОЛЬКО КОГДА ПЕРЕД ВАМИ ЗАПРЕТ, ЭТО ХОББИ КАЖЕТСЯ ЦЕННЫМ. Всю жизнь люди жалеют вас. Но самое ужасное, что среди курильщиков много разумных, счастливых, здоровых, привлекательных людей. Они презирают себя в каждый общенациональный День отказа от курения*, каждый раз, когда вспоминают о раке легких; каждый раз, когда семья смотрит на них с укором; каждый раз, когда им запрещено ку-

День отказа от курения (No smoking day) — ежегодный праздник в Великобритании в поддержку курильщиков, которые хотят бросить курить. — *Примеч. ред.*

рить или они оказываются единственными курильщиками в компании некурящих. В такие моменты они чувствуют себя неловко. Но знаете, что в этом самое поразительное? Призом, который мы за все это получаем, является потеря здоровья, денег, самоуважения. Курение не приносит вам абсолютно ничего!

Я уверен, что у вас возникнут вопросы по поводу некоторых моих утверждений. Однако я готов доказать свою правоту. Я бы также посоветовал вам обратить особое внимание на содержание четырех предыдущих абзацев, и если в будущем у вас когда-либо появится соблазн завидовать курильщикам или сделать всего одну затяжку, перечитайте эти абзацы. Если на минуту вы представите, что все обстоит именно так, то нелепо предполагать, что кто-то сознательно может выбрать путь курильщика и что такой стиль жизни доставляет удовольствие.

Настоящая загадка в том,

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

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

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

БРОСИТЬ КУРИТЬ ТРУДНО!

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

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

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

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

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

Я бы спросил тех людей: «Если вы бросили пить и употреблять героин, что сложного в том, чтобы бросить курить?»

Не думаю, что кто-то даст логичное объяснение. Я знал, что, когда наркоман прекращает принимать героин, возникают сильные физические боли. Когда я просил их описать эти боли, они отвечали: «О! это ужасно! Это похоже на грипп!»

Я не хочу сказать, что грипп — это приятное состояние. Можно на самом деле почувствовать, что умираешь. Но многие люди справляются с гриппом без потоков слез или мыслей о том, что жить уже не стоит. Я думаю, что грипп был бы намного приятнее, если бы он мог избавить человека от героиновой зависимости. В действительности курильщик сразу бы согласился переболеть гриппом пять дней, чтобы стать некурящим.

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

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

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

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

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

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

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

Ситуация, в которой я сейчас оказался, была схожа с моим детским сном. Много лет я прожил в мире фантазий, в мире зависимости и темноты. Джойс помогла мне убежать и оказаться в Стране чудес — мире реальности, свободы, солнечного света и счастья. Но я снова чувствовал, что постепенно попадаю в другой ночной кошмар, другой фантастический мир с героями, которые превращали Шляпника и Червонную Королеву* в реальных людей. Этот кошмар был еще более пугающим, потому что он вовсе не был плодом моей фантазии:

ЭТИ ГЕРОИ БЫЛИ РЕАЛЬНЫ!

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

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

На самом деле большинство из них были просто роботами. Они повторяли те клише и пошлости, на которые были запрограммированы. Я уже говорил о сложном устройстве компьютера и трудности изучения японского языка, но у тех безликих бюрократов име-

* Шляпник, Червонная Королева — персонажи романа Л. Кэрролла «Алиса в Стране чудес». — *Примеч. пер.*

ется свой язык, который намного сложнее японского. Если я когда-либо решусь написать об этом книгу, это будет сборник английских бюрократических фразеологических выражений. Я уже начал над ним работать.

Приведу несколько примеров.

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

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

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

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

И после пятого визита:

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

ПЕРЕВОД: «О нет! Только не ты».

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

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

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

ПЕРЕВОД: «Сколько я должен терпеть этих идиотов?»

Уверен, вы сталкивались с вышеописанными людьми. Кроме Эдвины Керри, я написал письмо редактору газеты Times. Ответ был таков: «Недавно мы уже посвятили большую статью тому, как бросить курить». Я ответил, что прочитал ту статью. Она, как и все подобные статьи, печатавшиеся годами в СМИ, содержала бесполезную

и бессмысленную информацию. Я подчеркнул, что нашел чудесное средство для излечения курильщиков! Но им это было неинтересно.

Тогда я подумал о ВВС. Они не полагаются на рекламу. Проблема курения их точно заинтересует. Я написал письмо генеральному директору. «Ваше письмо попало в соответствующий отдел». Не стоит и говорить, что никто не проявил интерес к тому, что я предлагал. То же было и со многими другими влиятельными людьми, с которыми я связывался. Не теряя надежды, я написал в «Сфинкс».

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

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

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

Другое его утверждение показалось еще более вызывающим. Он сказал, что слышал о моей методике и ее эффективности и даже хотел приобрести экземпляр моей книги перед выпуском своего пособия. Но она была уже продана во всех

магазинах (спасибо издательству PENGUIN). Можете себе представить доктора, на которого возложили обязанность рассказать врачам всего мира о лечении рака легких и который, услышав, что кто-то уже изобрел эту терапию, даже не потрудился ознакомиться с ней?

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

К сожалению, по опыту могу сказать, что да.

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

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

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

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

Мне нужен был выход в СМИ. Как Бобу Гелдофу* удалось попасть в Европейский парламент? Кто сейчас считается самыми влиятельными людьми? Выдающиеся ученые и академики? Политики? Правильно это или нет, но люди, обладающие сейчас огромным весом в обществе, — это поп-звезды и телевизионные знаменитости, такие как «Битлз» и Элвис Пресли. И, вероятно, именно под их влиянием наркотики стали распространяться с еще большей силой.

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

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

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

* Боб Гелдоф — полное имя Роберт Фредерик Зинон Гелдоф (род. 1951) — ирландский музыкант, актер, общественный деятель. Получил широкую известность как организатор международных благотворительных музыкальных фестивалей Live Aid (1985) и Live 8 (2005). — *Примеч. пер.*

МНЕ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ. МНЕ НУЖНА ЛЮБАЯ ПОМОЩЬ! МНЕ НУЖНА ВСЕОБЩАЯ ПОМОЩЬ!

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

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

* Роберт Максвелл — британский предприниматель, основатель международной империи средств массовой информации. — *Примеч. пер.*

ГЛАВА 2

Бесконечная работа

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

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

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

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

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

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

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

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

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

* Энтони Хопкинс (род. 1937) — известный актер, работающий в Голливуде. — *Примеч. пер.*

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

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

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

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

Однако, используя накопленный в клиниках опыт, я изменил свое мнение о соотношении последствий курения. Теперь я мог дать уточненные данные: 5% — физические и 95% — психологические. У каждого человека процесс отказа от курения протекает по-разному. Некоторые бросают курить без всяких последствий. Одни говорят о плохом

состоянии только в первые пять дней, другие — о сроке в три недели. А я не называю никаких сроков. Для тех, кому не удалось бросить курить, попытки были невыносимо тяжелыми и болезненными, но они не могли точно сказать, что именно их беспокоило.

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

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

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

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

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

Я НИКОГДА НЕ ПОПАДУ В ЛОВУШКУ СНОВА!

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

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

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

Позвольте мне все объяснить. Я не хочу принимать героин или другой наркотик и не хочу играть на публику. Но я готов решиться на этот шаг, если это будет единственным

способом, каким я могу привлечь внимание безликих зомби, контролирующих нашу судьбу. Я сделаю это, потому что верю в свою методику.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У меня была причина, у вас только отговорки и извинения. Зачем вам хотеть повторить это снова? Неужели вы бы снова опустили руку в кипящую воду лишь для того, чтобы доказать, что вам будет лучше жить без руки? Если вам удалось бросить курить, но иногда все же возникает потребность или желание закурить, значит, вы не полностью

усвоили мою методику. Уверяю вас, к концу этой книги вы ее поймете. В данный момент выкуренная сигарета подобна прыжку с самолета без парашюта. Если я вас еще не убедил, просто подумайте над тем, какой совет вы бы дали бывшему курильщику, который бросил курить марихуану, но которому хотелось бы покурить еще один раз, особенно если это был ваш ребенок, родитель или супруг. Следует ли мне продолжать?

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

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

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

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

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

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

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

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

«Знаю, знаю», — отвечал он мне.

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

«Знаю, я дурак».

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

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

Неужели это не глупость с его стороны?

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

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

единственное, что вам необходимо для того, чтобы бросить курить. Если бы каждый курильщик мог иногда покуривать, то он мог бы полностью остановиться в любое время. И все другие мои инструкции служат для того, чтобы помочь вам следовать одной главной. Используя другие методики, вы постоянно находитесь в состоянии борьбы, вы чувствуете себя несчастным, вам хочется курить, пусть даже иногда, и вы не свободны.

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

ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО БУДЕТЕ СЛЕДОВАТЬ ВСЕМ МОИМ ИНСТРУКЦИЯМ!

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

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

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

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

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

Возможно, вам покажется, что я преувеличиваю, и многие из них даже поймут, что попали в ловушку. Не сомневаюсь, со многими так и будет, как не сомневаюсь в том, что все курильщики понимают, что хотят бросить курить, когда обсуждают вопросы курения с собственными детьми. Никто не хочет казаться глупым или признавать себя слабовольным. Используйте свое воображение. Что вы сделаете сразу после того, как упали при скоплении народа? Вы постараетесь вскочить как можно скорее, надеясь, что никто не заметил вашего падения. Но вам повезло! Все в радиусе четырех квадратных миль* помчатся вам на помощь. Вы будете уверять, что не поранились. Вы растеряны и смущены до такой степени, что не замечаете, что на вашей правой ноге большая рана. Вы не можете этого видеть, так как кровь заливает вам глаза из раны на голове.

* Миля — единица длины, равная 1,609 км. — *Примеч. ред.*

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

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

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

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

Последний абзац затрагивает два важных вопроса.

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

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

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

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

Есть еще одна цель написания этой книги, и она, по моему мнению, важнее, чем все, вместе взятые. На одной из стадий моей битвы против безликих зомби я чувствовал свое одиночество в кошмарном придуманном мире. Но чем больше усилий я тратил, чтобы пробраться к тем зомби, тем

у большего числа людей обнаруживались похожие проблемы: все они бились головой о стену, говоря о несправедливости, понятной даже пятилетнему ребенку, но только не сильным мира сего. Я намерен вернуться к этому вопросу в заключительной главе.

А пока мы будем обсуждать следующую проблему:

**КАКИМ КУРИЛЬЩИКАМ НЕ УДАЕТСЯ БРОСИТЬ
КУРИТЬ?**

ГЛАВА 3

Каким курильщикам не удастся бросить курить?

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

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

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

* Бертран Рассел (1872—1970) — английский философ и математик, внесший значительный вклад в развитие математической логики. — *Примеч. пер.*

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

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

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

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

«ЭТО МНЕ НИ К ЧЕМУ! Я — НЕКУРЯЩИЙ!»

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

* Денни Кей — американский комик, пародист, танцор, певец, блиставший на сценах Бродвея и в голливудских фильмах. — *Примеч. пер.*

К сожалению, я не смог помочь этой женщине. В течение этих четырех часов она рассказывала мне и другим пациентам о том чуде, какое я сотворил с ее подругой, и ждала от меня взмаха волшебной палочки. Она не понимала, что все волшебство заключалось в передаваемой мной информации. И предоставлял я ее таким образом, чтобы она тоже поняла суть ловушки, в которой находилась.

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

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

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

ОСВОБОДИЛИСЬ ОТ ПРЕДРАССУДКОВ!

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

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

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

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

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

В наших клиниках было всего несколько пациентов, которым мы не смогли помочь. Это в основном подростки, которых родители постоянно заставляют бросить курить, или мужа или жены, желающие уйти от постоянных придирок своих супругов. Могу сказать, что у таких курильщиков неправильная мотивация, и они внутренне убеждены, что не смогут остановиться. Удивительно, но большинство из них все же бросают курить.

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

Однако, как вы понимаете, никотиновая ловушка действительно существует.

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

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

Другой классический случай произошел с одной из самых впечатлительных женщин, которых я когда-либо встречал. Она присутствовала на одном из моих занятий. Тогда я проводил индивидуальные консультации. Она была высокая, элегантная, с красивыми чертами лица и хорошей фигурой. Все люди, которые ко мне приходят, испытывают состояние паники. Она перепробовала много способов бросить ку-

рить: консультировалась с гипнотерапевтами, иглотерапевтами, лечилась с помощью волевого метода и использовала никотиновую жвачку. Спокойная и невозмутимая, с легкой полуулыбкой на лице, она сильно отличалась от остальных пациентов, и я даже подумал, что она тайный агент, представляющий интересы табачной промышленности.

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

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

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

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

Когда я пришла к вам, у меня не было никакого намерения бросать курить, и я знала, что вы мне не поможете. Но вы стали все ближе и ближе подбираться к моему сознанию. Меня внезапно осенило, что я должна остановиться. Я запаниковала, так как не была к этому готова. Мне хотелось курить каждый раз, когда я слышала, как курильщик говорит: "Я брошу курить, когда буду к этому готов. Может, даже завтра". Но это завтра никогда не наступит.

Эта дама вновь пришла ко мне и после второго посещения легко бросила курить. Затем она стала одним из моих лучших

адвокатов. Как я уже говорил, прекращение курения — это на 99% наша психологическая проблема. Все весомые для этого причины только создают панику и усиливают ощущение, что вы приносите некую жертву. Совершенно иное дело — физические проблемы. Приведу в качестве примера шутку о двух пьяных, которая отражает мою точку зрения.

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

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

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

В реальности боли, после того как человек бросил курить, настолько слабы, что почти не ощутимы. Просто вспомни-

те то время, когда вы хотели бросить курить. Не спорю, что тогда вы были раздражительны и несчастны, но какая часть вашего тела на самом деле болела?

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

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

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

Почему тогда одна и та же женщина, способная переносить страх и боль беременности, трясется от страха при мысли, что в ее жизни не будет сигарет. Разница в следующем: она считает беременность естественным состоянием. Перед тем как первый раз закурить, мы уже осведомлены, что курение — это зло, и та первая сигарета подтверждает это.

Женщина знает, что через девять месяцев ее боли и страдания закончатся, тогда как ужасные муки, которые испытывают курильщики, героинщики, алкоголики и другие наркоманы, на самом деле не муки отвыкания от никотина, а самое худшее, от чего может страдать человек — **СТРАХ**. Страх того, что они не смогут наслаждаться жизнью и переносить стресс без их маленькой поддержки и удовольствия. Страх, что они обязательно будут переживать период ломки ради будущей свободы, и ужаснее всего, что они никогда не получат этой свободы. Они убеждают себя в том, что в их физической природе или умственном состоянии есть какой-то изъян или они просто заколдованы и не смогут жить без наркотиков.

Неудачники всегда пытаются себя оправдать:

— Знаете, я даже не осознавал, что курю сигарету. Я прикуриваю ее, не задумываясь.

— Но откуда же вдруг появляются эти сигареты?

Затем следует короткая пауза. Курильщик смотрит в потолок и думает, продолжать или закончить мучительный процесс плетения паутины из лжи. Если пациенты говорят, что закуривают, не задумываясь, когда выпьют, и кто-то им в тот момент предлагает сигарету, я отвечаю: «Это понятно. Иногда мои руки ненамеренно оказываются в кипящей воде, но как только я осознаю это, я выдергиваю их из воды. Осознав, что курите, зачем вы продолжаете это делать?» И, естественно, они говорили, что попали на крючок. Те же, кто был честнее, признавались, что не знали причины.

Хотя людей, которым не удалось бросить курить с помощью моей методики, совсем мало, и они знают, что некурящим жить лучше, но все равно думают, что получают от курения настоящую поддержку и удовольствие. Моя методика устраняет эти иллюзии. Людям на самом деле будет хорошо, если они бросят курить, но если их постигнет неудача, они будут чувствовать себя еще хуже.

Основная причина моего огорчения заключается в том, что курильщики знают: бросить курить легко, но вина за их неудачу ложится на меня. Получается, что мне не удалось убедить их в этом, равно как и в том, какое счастье быть некурящими.

Хочу отметить, что некоторых курильщиков сложно переубедить. Возможно, общий язык найти с ними нелегко из-за их панического состояния. Хотя интересно, как быстро они поддаются «промыванию мозгов» в течение всей жизни и даже не подозревают, что этим занимаюсь и я путем умной философии. Они воспринимают ее как своеобразную помощь; иную точку зрения на курение, следование которой может помочь в освобождении от никотиновой зависимости. Более того, я прошу их пересмотреть положение вещей, принятое в обществе на протяжении многих лет.

Как же можно было в течение долгого времени дурачить миллионы курильщиков?

Давайте посмотрим на некоторые факты, в существование которых можно поверить.

1. Курильщики не выбирают курение!
2. Курильщики не получают удовольствия от курения!
3. Курение не уменьшает стресс и скуку и не приводит ни к успокоению, ни к сосредоточению.
4. Курение — это не привычка.
5. Единственная причина, по которой курильщик продолжает курить, — это страх!
6. Для того чтобы бросить курить, не нужна сила воли!
7. Бизические последствия отказа от курения почти не ощутимы!
8. Курение не только не снижает вес, но и способствует появлению проблем, связанных с весом.
9. Следующие факторы только усложняют ваши попытки бросить курить:
 - а) средства массовой информации, медицинские экспертизы, правительство, ASH и QUIT;
 - б) угроза здоровью и антисоциальные программы;
 - в) запрет курения в общественных и других местах;
 - г) запрет рекламы курения;
 - д) заменители сигарет, особенно содержащие никотин;
 - е) национальные дни запрета курения.
10. Курение — главная причина алкоголизма и других видов наркотической зависимости.
11. Зависимость у подростков и случайных курильщиков сильнее, чем у заядлых курильщиков со стажем.
12. Официальное заявление о том, что если вы курите, то это навсегда или что желание курить никогда не исчезнет, — полная ерунда.
13. Курильщику чрезвычайно просто бросить курить.
14. Все курильщики хотят бросить курить.
15. Все курильщики хотят продолжать курить.

Конечно же, два последних пункта противоречат друг другу. Но ведь и мозг курильщика — это сплошное противоречие. Несмотря на это, кроме курильщиков, успешно использовавших мою методику, едва ли найдется человек, который

бы принял на веру все выше перечисленные пятнадцать пунктов.

Возможно ли, что все эти люди, включая экспертов, не правы и только один Аллен Карр прав?

Хочу заявить, что **Я ПРАВ!** Пока же я буду убеждать вас в этом, а вы в свою очередь других людей в перечисленных фактах, курение, алкоголизм и другие виды зависимости будут процветать.

Главная проблема — не в могущественных, корыстных интересах, а в невежестве всего общества. Реальная проблема, которую надо решить, — **БЛОКИРОВКА СОЗНАНИЯ.** Даже высокоинтеллектуальным людям очень сложно освободиться от стереотипов и пересмотреть давно принятые в обществе правила.

Величайшее зло и настоящая причина всех проблем — это замкнутость, укоренившаяся точка зрения, неспособность рассматривать какую-либо ситуацию иначе как с субъективной точки зрения. Я сделал много ошибок в своей жизни. И правы те, кто говорит: «Не ошибается тот, кто ничего не делает». Я осознал их пользу. Я даже не виню себя за первую выкуренную сигарету и понимаю уникальность ловушки: рано или поздно я бы в нее попал. Не могу себе простить только одну ошибку. Я был убежден, что если бы мне не помог бросить курить волевой метод, то я никогда не смог это сделать. Я был упрям и не хотел искать помощи, несмотря на мольбы Джойс. Когда я думаю о том, какой была моя жизнь до того, как начал курить, и как прекрасна она стала после освобождения, когда с ужасом вспоминаю годы курения, в голову приходит мысль: «Идиот! Почему ты не искал помощи?»

Я уверен в том, что более тридцати лет приносил себе только вред, в то время как эти годы могли быть самыми лучшими и продуктивными в моей жизни. И все из-за глупого убеждения: «Я — мужчина и должен быть твердым и стойко переносить все трудности».

Многие курильщики, особенно мужчины, думают так же.

Если вы придерживаетесь такого же мнения, помните следующее: ваша победа не уменьшится от того, что вам

кто-то помог. Беглецы из Колдица* были столь горды, что не искали помощи на стороне. А ведь ощущение, что вы достигаете чего-то совместными усилиями, приносит большее удовлетворение.

Любой спортсмен подтвердит, что победа команды доставляет большее удовлетворение, чем победа одного спортсмена. Именно потому, что заключенные из Колдица не искали помощи, их попытка закончилась неудачей.

«Пусть он без стыда бросит первый камень». На одном из этапов я сам был замкнут и не хотел воспринимать информацию. Но извлек из этого урок и верю, что мой горький опыт поможет всем зависимым людям. Но я не прошу извинения за то, что не только бросил первый камень, но и разрушил горы. И я хочу достучаться до тех, кто до сих пор замкнут.

Очень сложно изменить природу человека, он прежде всего преследует личные корыстные цели. Но как быть, если это касается профессионального эксперта? Можно заставить не только самого честного, но и смелого человека признать, что все советы и информация, которую он всю жизнь получает, противоположны реальному положению вещей. Представьте: если достаточно сложно переубедить одного человека, то что же говорить о группе? Однако что касается людей с алкогольной и наркотической зависимостью, этими проблемами занимаются BMA, ASH и QUIT.

Я вижу результаты своей работы с момента открытия моей первой клиники в Рейнз Парке. Прошло уже девять лет. Семь лет назад я написал «Легкий способ бросить курить». Недавно в издательстве Penguin меня попросили дополнить книгу свежей информацией, что довольно сильно меня озадачило. Я думал, что узнал о курении все, что только возможно. Но даже спустя девять лет я узнаю что-нибудь новое практически каждый день. Я рад, что могу получать новые знания. Однако это свидетельствует о том, что оригинал устарел. Это меня огорчило.

⁴ Колдиц — концлагерь для офицеров. Находился в укрепленном готическом замке Колдиц около Лейпцига. Поскольку условия содержания в лагере были шадящими, из него часто совершались побеги. — *Примеч. пер.*

Я перечитал первоначальный вариант и порадовался тому, что не нужно менять основные идеи книги. Меня поразило, насколько логична была ее структура. Единственная глава, в которой я сомневался, касалась расчета времени. И я до сих пор колеблюсь в отношении этого вопроса. Новые знания по-прежнему необходимы мне, они не противоречат основным принципам моей методики, но и не являются основополагающими факторами для того, чтобы люди бросили курить. Однако именно они помогли мне достучаться до многих одиночных курильщиков. Были три момента, за которые меня критиковали. Хочу попросить извинения за один из них.

Мой сын Ричард перечитал оригинал. Он высказал свое мнение, указав на явно шовинистический стиль написания. Это заставило меня покраснеть. Поэтому в этой книге я попытался исправиться. Однако иногда нахожу его обвинения необоснованными. Например, когда я упоминал Бога или богов, какой род я должен был употреблять: он, она, оно или они? Я до сих пор этого не знаю и поэтому традиционно использую «он».

Два других момента, за которые меня критиковали, — это:

- 1) вы часто повторяетесь;
- 2) ваша методика не действует на меня.

Любопытно, но их отмечают одни и те же люди. Эти моменты — моя главная проблема. Несмотря на то что любому курильщику легко бросить курить, чрезвычайно сложно заставить его поверить в это. Мой обычный сеанс лечения длится сорок минут. Каждый раз, когда лечение не дает результата, я пытаюсь понять почему и обдумываю другие подходы к конкретному курильщику.

Я постепенно увеличил продолжительность занятия до одного часа, а затем и до двух часов. Теперь сеанс обычно длится четыре часа. На каждое увеличение сеанса моя жена реагирует такой фразой: «Ты не должен так сильно задерживать людей, так как это им может надоест». Это меня тоже беспокоило. Я понимал, что, если так будет происходить и

дальше, люди начнут терять концентрацию, и тогда точно результат не будет достигнут. Мы смогли справиться с этой проблемой и сделать наше занятие настолько приятным и интересным, насколько это возможно.

Элемент повторения тоже должен присутствовать, для того чтобы можно было бороться с «промыванием мозгов», которому мы подвергаемся на протяжении жизни со стороны ^абачных компаний:

«СЧАСТЬЕ — ЭТО СИГАРА ПОД НАЗВАНИЕМ HAMLET*»,

«ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ НАСЛАЖДАТЬСЯ КРУЖКОЙ ПИВА БЕЗ CASTELLA**».

Но самое эффективное «промывание мозгов» исходит не от табачной индустрии, а от самих курильщиков:

«Что с нами будет без нашей маленькой поддержки?»

«Сигарета — это единственное удовольствие в жизни».

«Какая же еда или питье могут обходиться без сигареты?»

И отрицается вред курения:

«О! Вы обязательно умрете от чего-нибудь. Тем более говорят, что все в настоящее время приводит к раку».

«Я думаю, что если бы не курил, то у меня была бы язва».

«Мой доктор курит больше меня. Если бы слухи про здоровье были правдивы, он бы точно не курил».

«Я почувствовал бы себя глупцом, если бы на следующий день после того, как бросил курить, попал под автобус».

«Курение дорого обходится, но я могу себе это позволить ради удовольствия. В любом случае это поможет не тратить деньги на другие вещи».

Неужели будет сюрпризом, если человек снова закурит, когда ему будет трудно. И особенно если рядом окажутся шесть других курильщиков.

Я постараюсь не повторяться, представляя одни и те же идеи разными способами. Некоторым курильщикам не нужно повторять одно и то же. Либо они очень умные, либо

* Hamlet — ароматизированные сигариллы без фильтра. — *Примеч. пер.*

* Castella — сигареты с низким содержанием никотина и смол. — *Примеч. пер.*

у них богатое воображение, либо они, так же как и я, достигли определенного предела и не считают курильщиков счастливыми и жизнерадостными людьми. Некоторые курильщики, еще до обращения к гипнотерапевтам, говорят: «Вам не нужно больше произносить ни слова. Вы помогли мне увидеть ситуацию так определенно и ясно, что я больше никогда не буду курить». Если мои повторения будут вас раздражать, пожалуйста, поделитесь со мной. Возможно, это спасет много жизней, а может быть, даже и вашу!

Вместе с тем я слышал: «Ваша методика не пригодна для меня». На что я отвечаю: «Неправда. Она эффективна для всех курильщиков. Если вы не бросили курить, значит, вы не использовали ее в полной мере». — «Нет, я использовал и понял все, о чем вы пишете». За этим следовал диалог.

Вопрос: Как вы чувствовали себя после ухода из клиники?

Ответ: Первые несколько дней замечательно, затем я поссорился со своей девушкой и закурил.

Вопрос: Это помогло вашему примирению?

Ответ: Нет. Мне стало еще хуже, но с момента ссоры я не переставал думать о сигарете.

Вопрос: Я уже говорил вам, что самая большая ошибка, которую совершает курильщик, используя волевой метод, — это стараться не думать о сигарете. Но почему же, если сигарета ухудшает ваше самочувствие, вы продолжаете курить?

Ответ: Мне было так плохо, что я очень захотел курить.

Вопрос: Знаете, почему это произошло?

Ответ: Это просто привычка (или маленькая поддержка, или удовольствие в зависимости от причины, а скорее — это извинение за неудачу). Но есть одно утешение: я курю только пять дней. Но я начал поправляться, так как набрасываюсь на еду. На самом же деле у курильщиков нет больше никаких новых идей

или настоящей причины, почему они курят. Они внимательно слушали все, о чем я говорил, но, вероятнее всего, не понимали сказанного.

По крайней мере три раза на первом занятии я называю три различные причины, по которым курильщики не наслаждаются курением, оно не снимает стресс или скуку и не помогает расслабиться и сосредоточиться. И затем все это усиливается утверждением, что

КУРЕНИЕ ВАМ АБСОЛЮТНО НИЧЕГО НЕ ДАЕТ!

Я также стараюсь подробно объяснить, почему сокращение количества выкуриваемых сигарет и все попытки контролировать потребление сигарет обязательно приведут к неудаче, а использование заменителей никотина лишь усложняет процесс. Причина кроется в том, что курильщики не понимают моих объяснений и не следуют всем моим инструкциям. На самом деле они делают все наоборот. И невероятно, что они остаются в ловушке.

Перед началом занятий мы говорим курильщикам: «С этого момента и до дня начала лечения спросите себя во время выкуривания сигареты, а не в момент ее ожидания, какими именно сигаретами вы наслаждаетесь: теми особенными сигаретами после еды?» И когда эти курильщики приходят на занятие, они отвечают: «Я сделал то, о чем вы просили, и знаете, я не получил удовольствия ни от каких сигарет». Вот так сюрприз!

Другие же курильщики даже после трех занятий говорят: «Вы говорите, что мы не получаем удовольствия от сигарет, но я же получаю!» Мой ответ такой: «Я повторил это, вероятно, тысячу раз. В начале каждого занятия я прошу вас назвать все, с чем вы не согласны. Как вы можете быть счастливым некурящим, если чувствуете, что лишены удовольствия? Давайте попробуем решить эту проблему: закурите прямо сейчас, сделайте шесть глубоких затяжек и сконцентрируйтесь на том, как дым попадает к вам в легкие. А теперь поделитесь своими чудесными ощущениями. Опишите, как это прекрасно, и сделайте так, чтобы я почувствовал, что скучаю по сигарете».

Обычно курильщик отказывается это делать со словами:

— Я бы не получил удовольствия от этой сигареты, так как наслаждаюсь только теми особенными сигаретами, которые выкуриваю после принятия пищи.

— Но я говорю не о конкретной ситуации и месте, а о вкусе. Почему у сигареты после еды должен быть другой вкус?

Позже я объясняю, почему сигарета, выкуренная после еды, кажется лучше. Если бы я смог убедить жертву закурить, она бы почувствовала себя в глупом положении. Эта неловкость усилилась бы тем, что остальные курильщики пристально бы на нее смотрели. Хочу вам сразу объяснить, что делаю это не для унижения курильщиков, которые ищут моей помощи. Наоборот, я осуждаю, что общество относится к ним, как к идиотам. Но для достижения успеха мне необходимо, чтобы курильщики осознали: курение не доставляет удовольствия. На самом деле только случайные курильщики думают, что наслаждаются вкусом сигарет. Более того, после шести затяжек жертва чувствует себя не только глупцом — у курильщика появляются тошнота и головокружение.

До меня начало вдруг доходить, что какие бы способы я ни использовал, как бы просто я ни объяснял, некоторые люди все равно не улавливают сути. Это случается не потому, что они примитивны или у них отсутствует воображение, а потому, что их разум закрыт.

Я научился распознавать таких людей в течение нескольких минут первого занятия. Они озираются по сторонам и на других курильщиков. И когда я начинаю давать самую важную информацию, они заводят разговор с другими участниками группы. А причина в том, что они не готовы бросить курить. И на занятие они пришли по просьбе родственников или друга. И притом есть гарантия возврата денег в случае неудачи. Чего же им терять?

Причина в том, что у них еще не созрело собственное желание бросить курить. Импульсом могут послужить угроза здоровью, пренебрежительное отношение общества, нехватка денег, беременность или официальный запрет курения на работе. Не надо путать импульсы с причинами, хотя все выше-

перечисленное может быть причинами. Здоровье — это самая обычная причина для прекращения курения, которую в наших клиниках называют курильщики. Но самое распространенное побуждение, пожалуй, то, что их знакомый, друг или коллега быстро бросил курить после лечения в нашей клинике. Курильщик думает: «Если это получилось у него, то у меня тоже получится». Все курильщики хотят в будущем бросить курить. Импульсом может послужить событие или цепочка событий, которые вдохновят его на попытку бросить курить.

На самом деле до того момента, пока курильщик не получит импульс, у него не будет правильной мотивации. Представьте строительство какого-либо объекта. Если вы чрезвычайно увлечены строительством, но инструкции кажутся скучными, вы все равно полны энтузиазма продолжить работу. А теперь представьте, что у вас нет ни желания, ни намерения строить. Все станет не только скучным, но и бессмысленным.

На одном из этапов я даже хотел запретить посещать клиники таким курильщикам или предлагать им уходить с занятия, как только у них пропадет интерес. Они могли отвлекать и вселять неуверенность в остальных участников группы и даже отрицательно влиять на достижение результата. Однако мы не торопились применять такую тактику, так как знали, что первое занятие приводит в действие всю методику.

Для многих импульсом была конкретно назначенная дата начала лечения, хотя они могли изменить свой настрой к тому времени, когда эта дата наступала. И им был нужен новый, более сильный импульс, который бы не изменился под воздействием «промывания мозгов» нашим обществом. Несколько месяцев назад произошел довольно типичный случай. К нам пришла женщина со своим другом. Друг даже не думал бросать курить и почти не слушал меня. Примерно в середине занятия я сказал, что, когда писал книгу «Легкий способ бросить курить», сознательно стремился попасть в никотиновую ловушку, но не смог. Друг он оживился и спросил: «Вы имеете в виду, что если

захотите, то можете выкуривать, например, по три сигареты в день?»

Я ответил, что он меня не совсем правильно понял. «Если бы у меня была потребность или желание выкуривать хоть одну сигарету, то с таким же успехом может появиться желание выкуривать сто! Но у меня больше нет ни потребности, ни желания даже брать эту мерзость в рот. Но зато я заставил себя принять героин».

С этого момента женщина начала меня внимательно слушать, и, конечно же, ее ждал успех.

Мне приятно отметить, что, хотя многие курильщики не имели мотивации бросить курить и были настроены скептически, успешное лечение в Рейнз Парке за 1990 год составило 96% при условии гарантированного возврата денег пациентам в случае неудачи. Мы продолжали работать, так как знали, что любому курильщику легко бросить курить. Такого понятия, как неудача, не было. Были курильщики, которые находились на пути к успеху.

Другой момент, из-за чего меня критиковали, — это использование большого количества аналогий. Меня раздражает, когда политики говорят: «Мы должны серьезно взяться за это дело». Или когда сотрудник отдела маркетинга заявляет: «Давайте поднимем флаг на флагшток и посмотрим, кто будет салютовать». Я не понимаю, почему они не могут говорить то, что на самом деле имеют в виду. Полагаю, что использование аналогий и коротких рассказов чрезвычайно необходимо для того, чтобы помочь курильщикам бросить курить.

Если вы не видите смысла в том, что я постоянно провозжу аналогии и рассказываю истории из жизни, **ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ!** Их смысл в том, чтобы показать вам курение без всяких прикрас. А возможно, вы просто не используете одну из основных инструкций: **ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ПРЕДРАССУДКОВ!** Обдумайте этот момент еще раз. Он может оказаться решающим.

Если вы скажете курильщикам, что угроза курения для здоровья усложняет процесс отказа от сигарет, многие будут думать: «Скажите, пожалуйста, зачем же я заплатил деньги?»

Затем, чтобы просто увидеть вас?» Если у них уже есть эмфизема, они, возможно, скажут это громко, сопровождая ругательствами. Их также можно спросить, почему эта угроза не остановила их. Они могут все выслушать, но курить не перестанут. Хотя это должно повлиять на то, что они будут освобождаться от стереотипов и начнут пересматривать свои устоявшиеся точки зрения на курение.

Ситуация повторяется с курильщиками, которые убеждены, что наслаждаются вкусом сигарет. Если вы им скажете, что сигареты — это грязные и отвратительные предметы с ужасным вкусом и запахом, они просто наденут шоры и вычеркнут вас из своей жизни как одного из стана высокомерных некурящих или святош. Если вместо этого говорить: «Я не предполагал, что вы едите сигареты. Откуда у них вкус?» или: «Мне нравится запах роз, но я бы почувствовал себя дураком, выкуривая их». Или: «Если те особенные сигареты после еды показались вам отвратительными, бросили бы вы курить?» — «Вы это все серьезно?» Курильщики даже готовы выкуривать экскременты верблюда, чем вовсе не курить! Затем они начинают освобождаться от предрассудков.

Почему это не сработало во второй раз?

Представьте, что вы выиграли годовой отдых на райском острове. Все ваши капризы удовлетворяются. И в течение этого года вы продолжаете выигрывать, и время отдыха продлевается. Постепенно вы понимаете, что и с другими обитателями острова происходит то же самое. Некоторые живут на острове уже по сорок лет и все время жалуются на условия. И вы задумываетесь над тем, почему они не хотят ничего изменить, если им это не нравится. Эта мысль начинает изредка беспокоить вас. Вы знаете, что можете покинуть этот остров, когда захотите.

С течением времени значительно ужесточается дисциплина. Когда вы только прибыли туда, вы могли лежать под солнцем на изумительных песчаных пляжах сколько душе угодно. Теперь, независимо от вашего желания, вы должны делать это по шесть часов в день. Потом это время увеличивалось до семи и даже до восьми часов. Постепенно до сознания доходит, что вы совсем не на сказочном острове, а в заключении. И что? Жизнь все еще прекрасна, и соединяющая остров с материком река спокойно течет. Вы все еще молоды и полны сил и сможете совершить оттуда побег, как только будете готовы. Но вот вы уже сухой старик и пытаетесь убедить тех, кто недавно приехал на остров, покинуть его, пока они еще могут это сделать. Но почему они должны обращать внимание на какого-то старого безумца?

Родители, которые сами являются заядлыми курильщиками, никогда не поймут, почему их дети курят? Для чего они это делают? Они наслаждаются сигаретами или просто страдают от этой иллюзии. У них нет причин бросать курить. Постарайтесь представить курение как жизнь на описанном острове. Даже после того, как подростки осознают, что оказались в ловушке, они* стараются отдалить тот день, когда бросят курить. Теперь течение реки слишком сильное и вода в ней холодная. И человек не знает, какой будет его жизнь после побега из ловушки.

Распространено мнение, что подросткам и курильщикам от случая к случаю бросить курить легче, чем заядлым курильщикам.

Это не верно. Наоборот, у подростков и курильщиков от случая к случаю меньше причин бросить курить. Хотя правильнее будет сказать, что они не хотят об этом думать. Заядлые курильщики, которые курят на протяжении всей своей жизни, уже не могут обманывать себя тем, что наслаждаются курением. Они знают, что отчаянно ищут способы борьбы с курением.

Моя методика — это ключ, который освободит курильщиков из заточения. Возвращаясь к аналогии с островом, могу назвать ее безопасной четырехчасовой поездкой с этого острова.

Организмы многих курильщиков, посещающих наши клиники, уже долгие годы заполнены ядами. Они тучны, постоянно чихают и кашляют, их мучает одышка, они несчастны и апатичны. Многие уже испробовали различные способы бросить курить, и в частности волевой метод. У многих уже начали развиваться болезни, медленно убивающие их. Они стали нервными. Они пребывают в панике и убеждены, что мы не сможем им помочь.

Представьте, как 60-летний старик с многочисленными операциями по шунтированию будет читать лекцию 20-летнему о качестве колец, которые он выпускает при курении. Молодой человек про себя думает, что сам может запросто научить этому глупого старика. Это пример еще одной аномалии курения. У меня есть друг, страдающий эмфиземой,

у его жены на груди выросла шишка, у их друга — ужасный кашель курильщика. Вам кажется, что им обязательно надо бросить курить. Сами же они не понимают, почему каждый из них продолжает курить, и в то же время осознают сложность собственной ситуации. Почему же любой курильщик, понимая реальные причины бросить курить другим курящим, считает себя исключением?

Заядлые курильщики со стажем очень сильно хотят стать некурящими. Они внимательно выслушивают инструкции и затем следуют им. Организм постепенно начинает освобождаться от токсинов, у них появляется энергия. Они осознают: наконец-то случилось невозможное: **ОНИ СВОБОДНЫ! БОЛЕЕ ТОГО, ЭТО СЛУЧИЛОСЬ ЛЕГКО!** Они испытали прекрасный момент — **МОМЕНТ ИСТИНЫ!**

Недавно момент истины пережил Джон Маккарти после освобождения из девятилетнего пребывания в качестве заложника. Когда же он почувствовал его? Когда ему впервые сообщили об освобождении из плена? Сомневаюсь. Когда его передали в руки официальных властей? Сомневаюсь. Когда он сел в самолет? Даже тогда он, должно быть, сомневался: не снится ли это ему? Не было ли это жестоким обманом?

Даже если все это происходило в действительности, разве не могло случиться крушения самолета? Джон, возможно, не поверил, что все это правда даже после успешного приземления самолета, когда он снова очутился в кругу семьи и друзей. И даже тогда он мог не осознавать, что его наконец-то освободили.

Момент истины — удивительный опыт. Тогда вы осознаете, что выбрались из заключения. Я счастливчик, так как пережил много ярких событий. Когда я сдал последний экзамен по бухгалтерии, помню, как танцевал по комнате, думая: «Спасибо, Господи, что мне не надо больше целыми ночами зубрить эти скучные билеты».

Моя жена перенашивала первого сына три недели. Каждый день я звонил в больницу в радостном ожидании, которое постепенно сменилось унынием и обреченностью, так как я стал сомневаться, родится ли ребенок живым.

И вот наконец в ответ на мой обычный вопрос о том, есть ли какие-нибудь новости, услышал:

— У вас родился прекрасный сын!

— Вы ничего не перепутали?

— Нет, ничего! У вас замечательный сын!

— С ним что-то не так?

— Нет! Он великолепен.

— Что-нибудь с моей женой?

— Она устала, но с ней все в порядке. Вы можете прийти и навестить их, тем более они вас ждут.

Я звонил из телефонной будки в центре города. Когда я из нее вышел, вокруг были тысячи людей. И вдруг я почувствовал, как весь ужас и напряжение последних месяцев покинули меня. Я ощутил себя на 10 футов выше. Мне хотелось остановить кого-нибудь, обнять и сказать, что я стал отцом. Но я же англичанин, и показ эмоций — грех, а заговорить с незнакомцем приравнивается к кощунству.

Я прекрасно помню свое возбуждение в тот день, хотя такие же эмоции я переживал во время всех ярких событий моей жизни. Несмотря на то что я ясно помню все детали этих событий, я понял, что самое сильное возбуждение испытал в момент истины. Даже десять лет спустя оно остается источником восторга и радости. Если у меня плохой день, я не думаю о тех, кому еще хуже, а просто вспоминаю то ужасное время, когда был рабом никотина. Я говорю себе: «Парень, может, тебе сегодня не очень-то хорошо, но ты все же счастливчик. Ты уже не принадлежишь к тем, кто платит бешеную цену ради того, чтобы гробить свой организм».

Момент истины наступил до того, как я выкурил последнюю сигарету. В предыдущей главе я описал, как наши клиенты его испытывают, пусть даже через какое-то время.

Но некоторые бывшие курильщики, особенно использующие волевой метод, — никогда. Они счастливы, что не курят, но все равно остаются уязвимыми и проводят остаток своей жизни, стараясь противостоять возникающему жела-

нию закурить. Некоторые из них сдаются после определенного периода воздержания. Бывает, что бывшие курильщики, которые не курили уже около десяти лет, приходят к нам, чтобы избавиться от этой зависимости.

Так почему же момент истины так прекрасен? И что хорошего в том, чтобы быть некурящим. Честно говоря, ничего особенного в этом нет. Господь никогда не заставлял нас курить. Некурящим (т. е. тем, кто, в отличие от бывших курильщиков, никогда не курил) всегда интересно, почему люди вообще начинают курить и рады, что не курят сами.

В чем же основная радость быть свободным? Она похожа на то удовольствие, какое получают заложники при освобождении. Необходимо помнить о том, что **ВЫ НЕ ПОЛУЧАЕТЕ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ КУРЕНИЯ. ВЫ НИКОГДА ЕГО НЕ ОЩУЩАЛИ И НЕ БУДЕТЕ ИСПЫТЫВАТЬ В БУДУЩЕМ».**

Величайшее удовлетворение моментом истины — это не радость быть некурящим, а

ОКОНЧАНИЕ НЕСЧАСТЬЯ БЫТЬ КУРИЛЬЩИКОМ.

Проблема заключается в том, что как только курильщики становятся свободными, они думают: «Что делать теперь, когда проблема решена?» Жизнь возвращается на круги своя. Но они все равно подвергаются «промыванию мозгов» со стороны других курильщиков. Они счастливы, что не курят. Но в их жизни происходят перемены: молодой человек встречает девушку, или получает новую работу, или оказывается на вечеринке в компании курильщиков. Они видят их счастливыми и радостными и думают, что, должны быть, счастливы они, а не курильщики. Бывшие курильщики забывают, что они несчастны и не радостны потому, что снова закурили на той вечеринке. Некурящие же счастливы на ней по-настоящему. Вероятно, курильщики даже не осознают, что курят, иначе они почувствовали бы дискомфорт. Они хотят быть похожими на бывших курильщиков и чувствовать свободу от происходящего с ними кошмара.

Будете ли вы завидовать слепому? Очевидно, нет. Хочу заметить, что у слепого есть несколько преимуществ.

Например, ему не надо обливаться потом, сидя в офисе. Хотя, полагаю, было бы глупо соглашаться на слепоту ради таких сомнительных преимуществ.

Вы можете оказаться в весьма незавидном положении: будучи зрячим, вы чувствовали бы себя несчастным из-за неудовлетворенного желания. Однако после его исполнения стали бы еще несчастнее, оценив всю прелесть человеческого зрения.

Вполне вероятно, зрячий завидует слепому из-за каких-то его особенностей или качеств, но если бы зависть касалась самой слепоты, это было бы трудно объяснить. Так бывшие курильщики, завидуящие курильщикам, попадают в похожую ситуацию, тоскуя по случайным сигаретам. Каждый курильщик сожалеет о том, что взял в рот свою первую сигарету. Каждый курильщик завидует некурящему. А бывшие курильщики забывают об этом. Почему пример со слепотой понятен, а с курением — сложен? Потому что на примере со слепотой ясна простая идея: за какие-то мнимые преимущества вы должны заплатить непомерную цену. Другими словами, вы смотрите на ситуацию и понимаете, что нет плюсов без минусов. В случае курения все обстоит как раз наоборот. Иногда вы выкуриваете так называемые особенные сигареты, полагая, что контролируете процесс. Вы можете увидеть хорошее в плохом, а говоря более точно,

КУРИЛЬЩИКИ ДУМАЮТ, ЧТО МОГУТ.

Эта иллюзия возвращает курильщика в ту же яму, где он находился, хотя он верит, что может наслаждаться особенными случайными сигаретами, не попадаясь вновь в ловушку. Позже я объясню, почему это невозможно. Тем временем курильщики ощущают себя в безвыходной ситуации: они несчастны, так как не могут курить, и еще более подавлены, после того как вновь закурят. Они страдают от отчужденности, потому что им не разрешается курить. Вот они все же выкуривают сигаретку. Она ужасна на вкус, но никотин уже проник в организм. Когда они вынимают сигарету изо рта, организм начинает освобождаться от никотина. Тихий голос говорит им: «У нее ужасный вкус,

но все равно хочется еще». На что другой тихий голос отвечает: «Ты больше не можешь позволить себе курить. Ты снова окажешься в ловушке». Таким образом, неопасный период проходит. Теперь, когда вы возбуждены, вы говорите себе: «Я не попался снова, поэтому могу безопасно выкурить еще одну сигарету».

Считайте, что вы опять на крючке. Вы попались в ловушку, в которой уже были. Вам не понадобится много времени, чтобы осознать всю глупость случившегося.

Хотя на самом деле это произошло не только по глупости самих курильщиков. Ловушка коварна и незаметна, она опаснее незакрытых люков. Для меня остается загадкой: как человек избегает никотиновой ловушки по крайней мере однажды за свою жизнь. В конце концов курильщики снова возвращаются в клинику после нерешительных попыток бросить курить самостоятельно и при условии, что они не будут чувствовать себя сконфуженно.

У таких курильщиков нет ощущения присутствия токсинов в организме, нет и панического страха в случае, если им не удастся бросить курить. Аллен взмахнет своей волшебной палочкой, и они снова будут некурящими. Я могу это сделать, но хотят ли они этого на самом деле? Сейчас они находятся в том же положении, что и подросток на райском острове. Моя лодка пришвартована к берегу, но захотят ли они в нее сесть? Именно этим я могу объяснить меньшую эффективность методики при ее использовании во второй раз.

Многие так называемые эксперты по наркотической зависимости утверждают, что бесполезно даже предпринимать какие-то попытки для убеждения зависимого бросить курить до тех пор, пока он сам не осознает ситуации либо будет к этому близок. Они придерживаются данного мнения и приводят различные доказательства, хотя оно не только необоснованно, но и очень опасно. Забудьте на время про мою методику. Как вы думаете, на кого общество укажет как на наиболее погрязшего в свою зависимость — на заядлого курильщика со стажем или на молодого нерегулярного курильщика? Заядлый курильщик говорит подростку:

«Ты глупец! Хочешь дожить до такого состояния, в котором нахожусь теперь я? Остановись, пока ты еще в силах сделать это!»

«Это тебе надо бросать курить! Неужели ты не видишь, что курение убивает тебя? Я остановлюсь прежде, чем стану опускаться до твоего уровня».

Считается, что заядлому курильщику труднее выбраться из ловушки. Но если это было бы на самом деле, то почему же многие так называемые эксперты указывают на то, что надо достичь некоего предела и только потом попытаться вырваться из ловушки? В чем различие между заядлыми курильщиками и подростками? Первые знают, что находятся в заключении, и верят, что убежать оттуда невозможно. А вторые даже не догадываются, что в действительности находятся в той же камере. Так есть ли между ними разница? Или давайте посмотрим на это по-другому: у кого больше шансов вырваться из заточения? Если вы уверены, что находитесь в тюрьме и хотите сбежать, у вас это может получиться. Если же вы не осознаете этого либо у вас нет намерения вырваться из заключения в ближайшем будущем, то тогда ваши шансы равны нулю.

Действие никотиновой ловушки можно сравнить с плотоядным растением сарраценией*, которое заманивает насекомых. Форма растения напоминает кувшин. Насекомых привлекает запах вязкого нектара, покрывающего дно кувшинки. Ворсинки этого цветка направлены книзу, что гарантирует его привлекательность для насекомых.

И зачем им вообще улетать от этих растений? Ведь их нектар так сладок. Насекомое не будет подозревать об опасности до того момента, когда оно начнет перевариваться секреторной жидкостью, находящейся в основании кувшинки. Но будет уже слишком поздно.

Не важно, молодой ли это, старый ли, нерегулярный или заядлый — все курильщики похожи на мух, находящихся

* Саррацения — насекомоядная многолетняя трава с длинными трубковидными ловушками, которые представляют собой видоизмененные листья. На дне кувшинообразных листьев скапливается секреторная жидкость, в которой перевариваются попавшие туда насекомые. — *Примеч. пер.*

на разной стадии погружения в саррацению. И основная цель — предостеречь от попадания в ловушку. Но наше общество пока еще не думает об этом, хотя известно, что 2,5 миллиона человек ежегодно умирает от курения.

Моя методика поможет курильщику легко избежать чар саррацени. В попытке уберечь молодежь от попадания в ловушку наше общество тратит огромные деньги на пропаганду вреда курения для здоровья. Но когда они начинают курить, мы просто обвиняем их в глупости. Хотя на самом деле глупы мы сами. Разве может риск для здоровья остановить их от пробы лишь одной сигареты? Не может же одна сигарета убить их? Не могут убить и две. Но когда они выкуривают эти две сигареты, их шансы избежать ловушки такие же, как и у насекомого, попавшего в саррацению.

Наши дети не глупее нас. Если мы объясним им принцип действия саррацени, они все поймут и смогут избежать опасности. Согласен, никотиновая ловушка хитра и коварна. Но неужели мы не должны постараться, чтобы наши дети поняли ее суть до того, как они в нее попадут? Но если они уже находятся в ней, неужели мы не должны использовать любую возможность для того, чтобы показать им: потребность в наркотике увеличивается настолько, насколько наносится вред организму. Разве мы не должны внушить им, что заядлые курильщики, которых они так презирают, тоже были когда-то молодыми и что если они не остановятся сейчас, то ничто не помешает им самим превратиться в таких курильщиков? Нам надо достучаться до них и показать, что чем больше наркотик разрушает их организм умственно и физически, тем больше им не хочется слушать о его вреде. Наоборот, появляется желание находить глупые оправдания курению:

«ПРОСТО ЕЩЕ ОДНУ СИГАРЕТУ!»

В телефонных разговорах с Брайаном Хэйесом* один из собеседников спрашивает: «Почему я должен бросить курить? Мне это нравится. Какое вам дело, если я сам знаю, что

* Брайан Хэйес — австралийский радиоведущий, работавший в Великобритании на BBC. — *Примеч. пер.*

мне нужно?» На что Брайан отвечает: «Никто не заставляет тебя бросать курить. Аллен просто дает курильщикам хорошие советы, которые помогают бросить курить». Брайан не прав. Я знаю, что бросить курить хотят все курильщики. Когда мы только открыли клинику, мы спрашивали курильщиков: «Хотите ли вы остановиться?»

Только позже я осознал всю глупость этого вопроса. Если бы существовала волшебная кнопка, на которую могли нажать курильщики, чтобы проснуться утром некурящими, то не воспользовались бы ею только начинающие курить подростки, уверенные, что они никогда не попадут в ловушку. Именно поэтому родителям так ненавистна мысль, что их дети начнут курить. Детям же отвратительно курение родителей. По этой же причине курильщики внутренне чувствуют собственную глупость. Если вы вытащите свою голову из песка и взвесите все «за» и «против» курения, то ответ будет всегда такой:

«ВЫ — ГЛУПЕЦ!»

В то же время курильщики хотят продолжать курить, когда никто не вынуждает их. Они не понимают, почему делают это или почему не должны этого делать. Я заявляю, что все курильщики — шизофреники.

Как я уже говорил, все они хотят бросить курить, но только не сегодня. В этом заключается коварство ловушки. Мы не остановимся до того момента, пока у нас не появится веская причина сделать это. Иногда что-то вызывает попытки бросить курить. Хотя это может быть даже не импульс, а плохое здоровье, запрет курения на работе, пренебрежение со стороны общества или нехватка денег. Как раз в это время мы чувствуем себя незащищенными, ранимыми и угнетенными и больше всего нуждаемся в маленькой поддержке. Вероятнее всего, ничего у нас в этот период не выйдет. Параллельно с тем, как растет наше желание бросить курить, все больше хочется отложить этот ужасный день.

Хочу вспомнить то время, когда я лечил каждого клиента индивидуально. Однажды пришел мужчина и сказал: «Прежде всего хочу расставить все точки над "i". Я человек

с огромной силой воли. У меня свой бизнес, и я контролирую в своей жизни абсолютно все. Но почему же удастся бросить курить всем, кроме меня? Я думаю, что смог бы сделать это, если бы мне разрешили курить во время самого процесса».

Звучит противоречиво, но я понял, что он имел в виду. Мы думаем, что бросить курить ужасно сложно. А на что мы привыкли полагаться, когда сталкиваемся с трудностями? Конечно же, на маленькую поддержку. Тогда я еще не понимал всю прелесть своей методики: вы можете курить во время наших занятий. Вы избавляетесь от страха и сомнений до того, как погасите свою последнюю сигарету. Таким образом, когда вы еще выкуриваете последнюю сигарету, вы уже некурящий и сможете наслаждаться этим до конца своей жизни

ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ВЫ СЛЕДУЕТЕ ВСЕМ ПРОСТЫМ ИНСТРУКЦИЯМ.

Хочу подчеркнуть, что только страх держит курильщиков на крючке. Они не могут заставить себя бросить курить точно так же, как вы не можете заставить страдающих клаустрофобией находиться в закрытом пространстве. Им кажется, что там они могут задохнуться. Конечно, этого не случится, но если верить в это, то ощущения можно приравнять к реальности. Большой скорее убьет вас, чем вы заставите его находиться в таком пространстве. В этой ситуации главное — найти к нему правильный подход. Если вы будете говорить курильщику, что курение убивает его, или дорого обходится, или что это отвратительная привычка, контролирующая его жизнь, вы будете повторять то, что он и сам знает. Он будет продолжать находиться с зарытой в песок головой. То, что действительно необходимо сделать, так это избавить курильщика от чувства страха и иллюзий, что он никогда не будет получать от жизни удовольствия, или не сможет переносить стрессы без сигареты, или бросить курить сложно. Теперь я объясню вам,

ПОЧЕМУ МЕНЯ НЕЛЬЗЯ СНОВА ПОЙМАТЬ НА КРЮЧОК.

ГЛАВА 5

Почему меня нельзя снова поймать на крючок?

Любой охотник, ставящий капканы, или рыболов обязательно скажут вам, что для успешной охоты необходимы два условия. Первое — установить продуманную ловушку, хотя это невозможно без второго условия: понимания того, кого в эту ловушку надо поймать.

Предполагая, что она будет для умных, волевых и здоровых людей, охотник должен продумать свою стратегию исходя именно из этого. Он должен использовать ум своей будущей жертвы, чтобы капкан защелкнулся. Успех зависит и еще от одной человеческой черты, которая есть у всех жертв, — ЖАДНОСТИ.

Никотиновая ловушка, вероятно, самая изощренная ловушка, выдуманная совместными усилиями людей и природы. Никотиновая составляющая и устройство этой ловушки — сама простота. Столь хитроумной ловушку делают сами жертвы и особенно необычайно сложное устройство их мозгов.

«Легкий способ» объясняет, каким образом никотин создает иллюзию того, что сигареты оказывают поддержку и доставляют удовольствие.

Все, кто хочет бросить курить, включая заядлых курильщиков и подростков, могут сделать это, просто следуя инструкциям. Только боюсь, что после прочтения моих комментариев

у них может сложиться впечатление, будто им будет сложно бросить курить. Это не так! Хочу подчеркнуть: ключ, освобождающий из заключения любого курильщика, один и тот же. Трудность же в случае заядлых курильщиков и подростков заключается в том, хотят ли они на самом деле бросить курить.

Размышляя над тем, почему я никогда не попаду больше в ловушку (а многие из моих пациентов, которые, казалось бы, полностью уяснили мою методику, попали в нее снова), я понял, что это произошло, возможно, благодаря моему глубокому пониманию не только механизма никотиновой ловушки, но и природы и психологии самого курильщика. В «Легком способе бросить курить» нет исчерпывающего ответа на этот вопрос, поэтому в этой книге я попытаюсь исправить. Для установки ловушки вам надо понимать ее устройство и психологию тех, кто является жертвой. Вам необходимо иметь четкие представления об этом, чтобы избежать ловушки и оставаться свободными **ПОСТОЯННО!**

Со Дня Независимости я твердо знал, что моя методика будет эффективна и для других курильщиков, так как я полностью осознал суть ловушки. Но откуда же я мог узнать, что не попаду в эту ловушку? Очевидно, я не был в этом убежден, иначе не ставил бы эксперименты над собой. Таким образом, можно обозначить две самостоятельные проблемы:

- 1) как быстро бросить курить;
- 2) как снова не попасть в ловушку.

Первая проблема решена. Прекрасно. Так зачем же беспокоиться по поводу второй? Почему бы не использовать одно решение для обеих проблем? Как бы то ни было, я хочу помочь тем, кто снова угодил в ловушку, и уберечь от этого подростков и заядлых курильщиков, хотя это не так просто. Никотиновая ловушка одна для всех курильщиков, однако у каждого из них было свое «промывание мозгов», поэтому, чтобы оставаться свободным, вам надо не только понять мою философию, но и принять ее.

Один важный момент, поясняющий, почему интеллектуально развитые, волевые люди, на первый взгляд полностью

понявшие мою методику, вновь попадают в ловушку, мы почерпнули из истории одной пациентки. Она вернулась в клинику, заливаясь слезами. Я хорошо запомнил ее, так как два года назад она уходила из клиники тоже со слезами. (Спешу предупредить, что тогда это были слезы освобождения и радости.) И это не единичный случай. Я не стесняюсь признаваться, что в подобных ситуациях мне самому трудно сдерживать слезы.

Это была разумная женщина, которой нравилось наблюдать за тем, как я радуюсь ее успеху. Сейчас же у нее был виноватый и смущенный вид. Она снова закурила. Я не считаю таких людей неудачниками. Они просто снова попали в ту же ловушку. Хочу подчеркнуть, что я вовсе не определяю — успех это или неудача. Курильщик может воздерживаться 30 лет и в то же время чувствовать себя обделенным и иногда испытывать сильное желание курить. В таких случаях я восхищаюсь их силой воли, но рассматриваю их как неудачников. Для того чтобы достичь успеха, бывший курильщик должен выполнять следующие условия:

- 1) понимать суть никотиновой ловушки;
- 2) осознавать, что курение не дает ни поддержки, ни удовольствия;
- 3) осознавать, что курение скорее создает пустоту, чем заполняет ее;
- 4) знать, что при любых обстоятельствах у вас не будет ни желания, ни потребности, ни соблазна закурить сигарету и вы будете счастливы, оставаясь некурящим всю жизнь.

Вам может показаться, что я пропустил одно очевидное условие — не курить. На самом деле я его не пропустил, но, вероятно, его пропускают многие бывшие курильщики, выполняющие все вышеперечисленные условия. Еще раз повторю: я рассматриваю их не как неудачников, а как вновь пойманных в ловушку. Но они, по-видимому, не знают о том, что могут быть счастливы, оставаясь некурящими всю жизнь. Иначе они не закурили бы снова. Когда я был подростком, то видел, как мой отец кашлял и хрипел, и верил,

что никогда не буду курить. Однако меня это не уберегло от попадания в ловушку. Людям удается бежать из заключения, но это не исключает их возврата в места заключения.

РАЗВЕ ЭТА КНИГА НЕ ОБ ЭТОМ?

Хочу продолжить историю пришедшей ко мне пациентки. Я спросил у нее, что случилось. Она рассказала, что потеряла мужа при трагических обстоятельствах. На мой вопрос, уменьшила ли сигарета ее горе, женщина дала отрицательный ответ. Более того, она даже знала, что курение не поможет, и постоянно вспоминала, как я предостерегал ее о таких сложных ситуациях. Она понимала, что ей будет еще хуже, но все же продолжала курить. В отчаянии она начала думать о сигарете как об успокоительном лекарстве: **«МНЕ ПРОСТО НЕОБХОДИМО БЫЛО ЧТО-ТО!»**

Это-то и было ключом ко всей ситуации. Со мной происходило то же самое до тех пор, пока я не пробудился к жизни. Я понял, что у меня уже никогда не будет желания закурить снова, но все же задумывался, как буду справляться с трудной ситуацией в своей жизни. Захочу ли я выкурить сигарету?

Это случилось спустя шесть месяцев после того, как я бросил курить. Когда я курил, то был ужасно полным и ничего не мог с этим поделать. Хотя иногда ничего не ел целый день. После нескольких дней, прожитых без сигарет, я почувствовал в себе какую-то энергию и сильное желание быть стройным и здоровым. Жена купила мне спортивный костюм, и каждое утро я начал бегать. Сейчас, вспоминая то время, удивляюсь, как я осмелился на этот шаг. Но, пробежав метров десять, я задохнулся от кашля. Тем не менее я был настроен решительно и не оставил это занятие. У меня было чувство, как будто я выиграл золотую медаль в олимпийском марафоне, когда пробежал вокруг своего дома. Два года спустя мои нагрузки были намного больше.

Сейчас я не слишком люблю бегать, для меня это скучное занятие, хотя мне нравится то бодрящее ощущение, которое приносит пробежка. Целый день чувствуется прилив адреналина и бодрости. Жизнь прекрасна!

После шести месяцев я потерял около 2 стоунов*. Но у меня была опухоль в груди. Всю жизнь я старался бросить курить, но когда мне это удалось, было уже поздно. Я видел, как мой отец умер от рака легких. Я решил, что, если это же случится со мной, я не пойду в больницу типа Ройал Марсден**. Я был готов даже покончить жизнь самоубийством, если начнутся страшные боли. Если же их не будет, я постараюсь наслаждаться жизнью до тех пор, пока это будет возможно.

Я снова чувствовал себя молодым, хотя жена видела мое беспокойство. Я рассказал ей об опухоли в груди, и она посоветовала мне показаться врачу. На что я ответил:

— Я пойду к доктору, если только ты будешь настаивать. Но хочу сразу предупредить: если он обнаружит рак легких, я буду готовиться к смерти. Если же это что-то другое, то зачем беспокоиться?

— Замечательно! Тебе решать, как ко всему этому относиться.

Не поставив меня в известность, она рассказала обо всем моему брату. Он в свою очередь обратился к своему знакомому врачу. Доктор связался со мной по телефону и поделился своими размышлениями по этому поводу. Предполагая, что никакого рака у меня нет, он все же хотел меня осмотреть. Вскоре жена стала утаивать от меня свои телефонные переговоры. Наконец я понял, что независимо от моего желания я должен посмотреть правде в глаза.

Это случилось за неделю до встречи с врачом. Всю неделю я даже не думал о курении, вероятно, только потому, что оно меня не волновало. Мы приехали к доктору на час раньше. Я помню, как мы сидели в коридоре, ожидая приема, и я был полностью уверен в своей болезни. Казалось, я был в состоянии транса, но желание курить все равно не возникало. Наоборот, я думал, как хорошо, что уже не курю и чувствую в себе силы справиться с возникшей проблемой. Я имею в виду не физически, а морально.

* Стоун — мера веса, равная 14 фунтам, или 6,34 кг. — *Примеч. пер.*

** Ройал Марсден — больница в лондонском пригороде Рединга. — *Примеч. пер.*

Та ситуация стала доказательством, что сигареты не придают человеку смелости и уверенности. Опыт лечения в клиниках доказал это тысячи раз.

Хочу вас успокоить — у меня не было рака легких, и, к моему великому смущению, это была даже не болезнь. Теперь я могу сказать: «На самом деле это не было большой травмой». Но тогда я находился в шоке.

Люди говорят, что сомнение хуже уверенности. Мне посчастливилось, что я не только не болел раком легких, но и чем-то похожим.

И снова вернусь к рассказу о женщине, которой была *необходима поддержка*. Я понял, что курильщики, когда перестают курить, хотя не саму сигарету, им необходимо заполнить пустоту, которую она оставила. В состоянии стресса, когда курильщику больше всего необходима поддержка, сигарета кажется меньшим злом. Вы можете подумать о заменителях. Но позже я объясню, почему они только усугубляют ситуацию.

Факт остается фактом: у меня никогда не было той пустоты. Точно так же, как удовольствие от курения, пустота была просто иллюзией. Эта хитрая иллюзия — маленькая частичка никотиновой зависимости. Как же мне справляться со стрессами в жизни? К счастью, с того времени, как я вырвался из ловушки, на большинство проблематичных для меня вещей я стал смотреть совершенно спокойно. Более подробно остановлюсь на этом в следующих главах. Вы поймете их, когда мы рассмотрим

НЕВЕРОЯТНУЮ МАШИНУ

ГЛАВА 6

Невероятная машина

Многие курильщики, консультировавшиеся у других врачей и пришедшие ко мне, жаловались, что им задавали вопросы об их раннем детстве. Они раздражались, так как не видели в этом смысла. И они абсолютно правы. Для того чтобы понять природу никотиновой ловушки, необходимо вернуться приблизительно на три миллиарда лет назад. В это время зародилась жизнь на Земле. Человеческое тело — это результат испытаний и ошибок, длившихся три миллиарда лет, человек — наиболее сложный объект на планете. На Земле обитают различные виды живых существ. Но наша способность собирать и передавать знание, культуру и язык от поколения к поколению возвышает людей над всеми другими видами. Мы склонны рассматривать жизнь другого существа как нечто неприкосновенное. В это же время мы позволяем обижать, калечить и уничтожать более примитивные создания даже не для того, чтобы выжить самим, а просто в каких-нибудь утилитарных целях.

Подобно тому как в древние времена вождь племени приравнивал себя к Богу, хотя в племени могли быть умственно и физически более развитые люди, в настоящее время человечество, не обращая внимания на потребности и права более примитивных существ, привыкло жить только для собственного удобства, загрязняя, обижая, эксплуатируя и разрушая все на своем пути.

Некоторые виды должны были оказаться на вершине иерархии. Но так случилось, что человек стал царем приро-

ды. Если мы были бы на иной ступени развития по сравнению с животными, у нас не было бы ногтей на руках и ногах, мы не изобрели бы ядерных бомб, способных уничтожить эту планету. К этому можно добавить, что мы бы постоянно не разрушали место, где живем вместе со всеми другими живыми существами и от которого мы зависим. Пользуясь эволюционной терминологией, от джунглей мы находимся на расстоянии микросекунды!

Причина, по которой я не попался снова в ловушку, была в том, что я открыл необычайно мощный механизм — **ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ И В ЧАСТНОСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ МОЗГ!**

Я был абсолютно уверен, что этот механизм приспособлен для того, чтобы справляться с любыми трудностями без помощи наркотиков и других ядов. Хорошая новость в том, что вы тоже владеете одним из этих невероятных механизмов. И есть он у всех, включая Кристофера Нолана, хотя его тело и не было физически развито так же, как мое, но это просто незначительная деталь. У каждого человеческого организма есть огромный физический и умственный потенциал.

На самом деле я открыл не сам механизм: он с нами на протяжении всей жизни. Но, как это происходит с большинством важных вещей в нашей жизни, таких как воздух, еда, свобода, безопасность, хорошее здоровье, работа, любовь и дружба, когда они у нас есть, мы принимаем их как нечто само собой разумеющееся или же жалуемся на их качество. Только лишившись, мы начинаем ценить их по-настоящему. Когда я был подростком, то был уверен в своей физической силе и мощи, но к 48 годам чувствовал физическую и умственную слабость. Я знал, что курение плохо действует на здоровье, но был готов к тому, что старость — это своего рода неизлечимая болезнь.

Для меня стало открытием, насколько на самом деле человеческое тело физически и умственно сильное. Считаю, что в большей мере это произошло благодаря восприимчивости ума. Я не хочу вступать в религиозные дебаты. Просто обращаюсь к старому спору между наукой и религией. Точнее говоря, мне интересно, являемся ли мы детищем Создателя

или результатом случайной космической химической реакции, последовавшей за процессом естественного отбора?

Я верю, что наиболее честные, здравомыслящие люди не видят конфликта в этих двух областях. Однако если вы думаете по-другому, представьте беседу двух муравьев, которые в страхе рассматривают Тадж-Махал*:

— Творения человека — это истинные чудеса, Фрэд.

— Билл, ты не веришь, что все это сделал человек? Если он реально жил, неужели он допустил бы средство от насекомых? Нелепо полагать, что Тадж-Махал — просто совпадение. На самом деле это результат интеллекта. Вселенная в миллиарды раз сложнее Тадж-Махала. И предполагать, что она возникла случайно, а не в результате интеллектуальной деятельности, еще более нелепо.

Так же глупо думать, что естественного отбора не существует. Спасибо Создателю, что он дал нам глаза, уши, разум для того, чтобы осознавать чудо всех его творений. Одним из них является необычайно эффективный процесс естественного отбора. В этом нет противоречия. Естественный отбор — это лишь одна из систем, которые использовал Создатель для достижения своих целей.

Очевидно, Создатель существует или когда-то существовал, иначе бы нас не было. Конкретная его сущность — это дело личной веры, ожидания, размышления и мнения. Кем является Создатель — женщиной или мужчиной? Изучение того, что принадлежит к его творениям, указывает на то, что у него были помощники. Для удобства я буду использовать для его обозначения традиционное употребление в форме единственного числа и мужского рода. Имел ли он облик человека? Если да, то где жил? А кто же создал его? В конце концов, вы не можете создать самого себя.

Я верю, что обсуждать мотивы или формы интеллекта в миллионы раз большего, чем ваш собственный, бессмысленно. Это будет похоже на ситуацию с нашими вы-

* Тадж-Махал — памятник архитектуры, расположенный в Центральной Индии. — *Примеч. пер.*

сокомерными муравьями, обсуждающими мотивы людей, создавших водородную бомбу. Мы можем рассматривать, анализировать и изучать его творения. Но понимаем ли мы, как семя может упасть в землю и без внешней помощи и какого-либо воздействия вырасти в величественный дуб?

Наши знания о человеческом теле за сотни лет увеличились в тысячу раз. Мы можем пересаживать внутренние органы и достигать потрясающих результатов с помощью геной инженерии. Однако наиболее влиятельные в этих вопросах эксперты признают, что все проводимые исследования по изучению человеческого тела показывают, как мало мы понимаем в функционировании этой невероятной машины. Слишком часто нам кажется, что наши ограниченные знания приносят больше проблем, чем пользы.

Если бы высокоинтеллектуальный компьютер выдал вам ошибку, позволите ли вы своему домашнему любимчику горилле починить его? Весь процесс создания, даже если он проходит при помощи высшего разума, процесса естественного отбора или комбинации этих процессов, привил человеку определенные внутренние движущие силы. Нравится это или нет, самой мощной движущей силой для любого живого существа является **ВЫЖИВАНИЕ**. Это в большей степени затрагивает выживание индивида. Временами оно охватывает выживание всех видов. Муравьи и пчелы инстинктивно жертвуют своей жизнью, когда в опасности находится вся колония. С определенными видами пауков происходит следующее: паук-самец знает, что объект его страсти может съесть его, но это не сдерживает его желание продолжить род. Как в случае с людьми, так и с низшими видами живых существ, родители всегда готовы пожертвовать своими жизнями ради детей.

Создатели фильмов о природе всегда описывают жертву, которую могут принести живые существа для продолжения рода ценой жизни соперника. Они показывают мыслительный процесс животного: «До тех пор, пока я буду очень осторожным, Фред будет продолжать свой род вместо меня».

Хочу отметить и то, что мы наделены интеллектом и понимаем устройство мира. Хотя, если говорить о сексе, встает

вопрос: занимаемся мы им для удовлетворения желания или для передачи своих генов? Неужели вы верите, что какое-нибудь живое существо когда-либо задавалось вопросом: хочет ли оно продолжить свой род? Только последние поколения людей осознали, что должны передавать гены.

Что Творец никогда не объяснит, так это то, почему нам необходимо передавать гены. Что хорошего мы получаем от этого? Что же такого особенного в наших индивидуальных генах? Это же очевидно, что Фред больше, сильнее, красивее, умнее и приятнее меня. Но если бы это было на самом деле так, не сделал бы я миру большое одолжение, если бы, оставшись в стороне, не мешал ему развиваться? Не сомневаюсь, что сделал бы, но все в действительности обстоит иначе. Наш Создатель вложил сексуальное влечение во все здоровые живые существа, для того чтобы быть уверенным, что независимо от индивидуального желания род будет продолжаться.

Мне неизвестно, почему Создатель так пожелал. Все, что мне известно, так это то, что более примитивные существа наслаждаются этим естественным процессом без чувства вины. И только развитые живые существа делают из этого проблему.

Мы приспособлены некоторыми движущими силами к выживанию, хотим этого или нет. Одна из таких сил — страх. Многие люди думают о страхе как о форме слабости или коварства. Но без страха огня, высоты, глубины, без страха наслаждения мы бы не смогли выжить.

В клиниках я слышал от пациентов: «Я страдаю от собственных нервов», — как будто нервозность является какой-то болезнью. Хлопает дверь, и вы подпрыгиваете на два фута, — это не плохие нервы. Это хорошие нервы. Посмотрите, как едят скворцы. Кажется, они знают, что происходит вокруг них. Но малейший звук заставляет их взлететь в воздух.

Мы думаем об усталости и боли как о зле. Наоборот, они являются предупредительными красными сигналами. Усталость вашего тела говорит о том, что вам нужен отдых. Боль указывает, какая часть вашего тела подверглась атаке и на необходимость лечения. Есть люди, не ощущающие от рож-

дения ни боли, ни нервов, ни страха. Им выжить очень сложно. Положив руку на раскаленную печь, они узнают об этом не раньше, чем почувствуют запах паленой плоти или увидят кровь, которая сочится из руки.

Так обстоит дело и с современной медициной: она занята лечением симптомов болезни больше, чем ее причиной. Возьмите мой случай — типичный закон Мерфи*. Я потратил половину жизни на лечение горла из-за курения, а другую половину я лечил горло, потому что много времени говорю о курении. Джайс покупает мне снимающие боль спреи и таблетки. Благодаря им боль мгновенно проходит. В этих случаях я думаю о том, какие же это замечательные средства. Но это неверно. Больное горло — не проблема. Просто мой организм говорит мне: «Дай мне отдых! Если ты этого не сделаешь, у тебя будут большие проблемы!»

Но, снимая боль различными средствами, я в действительности убираю датчик показателя уровня масла, вместо того чтобы просто пополнить его запасы.

В то время я не понимал этого и продолжал говорить. На самом деле, убрав симптомы, я делал только хуже. И еще я уничтожил сигналы, идущие в мой мозг и затрагивающие мою иммунную систему. Я фактически отвергал самую мощную и необходимую исцеляющую силу на всей Земле: **ИММУННУЮ СИСТЕМУ.**

У диких животных нет такого количества болезней, как у нас. В основном они умирают, если их съедаем мы или другие животные или из-за сильного загрязнения планеты, совершаемого более высокоразвитыми видами. Дикие животные также способны рожать и выживать без помощи врачей.

Многие врачи в настоящее время указывают, что такие наркотические средства, как либриум и валиум** доставляют столько проблем, что доктора не способны их решить.

* Закон Мерфи — здесь: имеется в виду закон подлости, согласно которому в самых привлекательных местах мы провели меньше всего времени. — *Примеч. пер.*

** Либриум, валиум — седативные препараты, оказывают выраженное успокаивающее действие на центральную нервную систему и уменьшают проявление тревоги и страха. — *Примеч. пер.*

Подобно алкоголю они уводят мозг от проблем, но не решают их. Когда же их воздействие проходит, необходима следующая доза. Так как наркотики являются ядом, они влияют на физические и мыслительные процессы, в результате чего у человека вырабатывается иммунитет к ним. Все, что есть у наркомана, — это постоянный стресс, вызванный зависимостью от наркотика, который якобы этот стресс снимает.

Наконец, организм вырабатывает такой иммунитет к этим наркотикам, что после прекращения боли создается иллюзия снятия стресса. Но слишком часто лечение требует приема больших и частых доз лекарственного средства, в результате постепенно больному необходима более мощная доза, доходящая даже до летальной. Весь этот процесс похож на постепенное погружение в бездонную яму.

Многие доктора пытаются оправдать использование таких лекарств желанием предотвратить нервный срыв пациента. Но опять-таки они просто пытаются устранить симптомы. Нервный срыв — это не болезнь. Наоборот, это частичное лечение организма и еще один предупредительный сигнал. Наш организм говорит нам: «Я больше не могу справляться со стрессом, ответственностью и проблемами. Мне нужен отдых. Мне нужно вырваться из этого состояния!»

Проблема в том, что слишком волевые, сильные люди склонны брать на себя большую ответственность. Все в порядке до тех пор, пока они все контролируют и со всем справляются. Они во всем преуспевают. Однако в жизни любого человека есть моменты, когда на него обрушивается сразу масса проблем. Посмотрите на политиков, когда они избираются на должность президента или премьер-министра. Они сильны, разумны, решительны и позитивно настроены. У них есть простые решения всех наших проблем. Но, Достигнув цели, они кардинально меняются. Теперь их ответственность значительно больше, и они сами уже недоброжелательны и нерешительны.

Возьмем для примера карьеру успешного спортсмена Джона Макэнрой*. Он — отличный спортсмен. Когда он был лучшим теннисистом, были очевидны его уверенность и сила. Затем по каким-то неясным причинам он опустился до второго места, а затем до третьего. Уверенность постепенно покинула его. И если вы не видели его в период славы, у вас могло сложиться о нем мнение как о слабом человеке. Однако третье место — само по себе уже огромное достижение. Многие даже не мечтают о таком результате. Но он продолжал оставаться сильной личностью, у которой просто началась полоса неудач.

Не важно, насколько мы сильны, — плохие периоды бывают у каждого. Что мы делаем, когда они начинаются? Мы ищем утешения в нашей обычной поддержке: АЛКОГОЛЕ или НИКОТИНЕ. Я подчеркиваю, что мы прибегаем к ним *как к само собой разумеющемуся*. Но в этом нет ничего *естественного!* С детства нам «промывали мозги», уверяя, что так и должно быть. Со многими падшими идолами, особенно в среде спортсменов, очевиден тот факт, что зависимость от химических препаратов не только не решала их проблемы, но и приводила к падению с пьедестала. Так случилось и со мной, но я тоже этого не заметил.

Единственный ответ стрессу — это устранение его причины. Бессмысленно притворяться, что стресса нет. Реален стресс или выдуман, лекарства только усугубят ситуацию. Другая проблема состоит в том, что нам «промывают мозги», будто наша жизнь полна стрессов. Но правда заключается в том, что так называемые цивилизованные люди уже успешно устранили большинство причин стресса. Каждый раз, выходя из дома, мы уже не боимся нападения дикого животного. Большинству из нас не надо заботиться о том, где достать еду или найти крышу над головой.

Хотите побыть в шкуре кролика? Каждый раз, высовывая голову из норки, перед вами стоит проблема как поиска пищи для себя и своей семьи, так и опаски не стать пищей

* Джон Макэнрой — легендарный американский теннисист, первая ракетка мира в 1980 году. — *Примеч. пер.*

для другого животного. Даже в своей норе вы не чувствуете себя в безопасности. Нору может затопить, вас может съесть хорек, вас могут ожидать сотни непредвиденных опасностей. Служба во Вьетнаме стала причиной того, что многие солдаты начали принимать наркотики. Как же кролик выживает в своем «Вьетнаме», размножается и кормит семью? Кролик выглядит порой счастливее, чем человек.

Причина, объясняющая, почему кролик справляется с трудностями, которые травмировали бы обычного человека, заключается в том, что у кролика есть адреналин и другие приспособления, данные природой. Создатель наградил их зрением, обонянием, слухом, осязанием и природным чутьем — фактически всем, что необходимо для выживания. Кролики — прекрасные механизмы выживания.

ТАК ЖЕ, КАК И ЛЮДИ!

К счастью, Создатель не проигнорировал нас. Человеческий организм — самый совершенный механизм для выживания на планете. Мы достигли той стадии развития, когда сами способны его контролировать. Мы можем устранять последствия засухи, потопов и землетрясений. У нас есть только один серьезный враг —

НАША СОБСТВЕННАЯ ГЛУПОСТЬ.

Мы устанавливаем стандарты, которым стараемся следовать. Ричард Бартон*, Элизабет Тэйлор**, кажется, полностью им соответствуют. Это люди физически и умственно развитые. Но что же разрушает их? Работа? Преклонный возраст? Нет. Их уничтожают вымышленные поддержки, с которыми они живут: никотин, алкоголь и другие яды.

* Ричард Бартон — в 1960-е годы был самым высокооплачиваемым актером в мире, пятый муж Элизабет Тэйлор. Брак распался из-за пьянства Бартона. — *Примеч. пер.*

Элизабет Тэйлор — американская киноактриса английского происхождения, одна из самых блистательных звезд 1950—1960-х годов. Известна своим пристрастием к спиртным напиткам, лечилась от алкоголизма. — *Примеч. пер.*

Мы учим маленьких мальчиков не плакать, тем самым пытаюсь устранить симптомы, а не причину их горя. А знаете ли вы, что плач — это природный способ снятия беспокойства. Вам не будет легче, если вы не поплачете. Мальчик отчаянно борется со слезами. Но даже если у него это получится, это только усугубит проблему.

Как истинных англичан, нас учили не показывать своих эмоций, и мы сдерживаем их. Они мучают нас, их становится все больше и больше. И наконец они превращаются в травму величиной со слона по сравнению с начальной мухой. От природы мы должны проявлять эмоции. Они нам жизненно необходимы и служат врожденными средствами общения, когда все другие средства исчерпаны. Что окажет на вас большее влияние: понятные слова образованного человека, который говорит, что так благодарен, что не может передать ее словами, или безмолвие другого благодарного?

В наших клиниках мы спрашиваем курильщиков о том, есть ли у них кашель. Обычно слышим в ответ: «Если бы он появился, я бы перестал курить». Кашель — это не болезнь. Наоборот, он является природным способом удаления инородных веществ из легких, так же как и рвота служит естественным механизмом для очищения желудка от ядов. Годами я думал, что этот кашель курильщика когда-нибудь убьет меня. Но сейчас я понимаю, что именно кашель пытался спасти мою жизнь. А всякая зараза, копившаяся в легких, разрушала их. Мы совершаем ошибку, когда начинаем поверхностно дышать и избегаем физической активности, чтобы сдерживать приступы кашля. Это происходит потому, что мы принимаем кашель за проявление болезни. Курильщики, которые не кашляют, умирают от рака легких!

Человеческое тело — это результат экспериментов Создателя, проводимых уже три миллиарда лет. Сам же Создатель в миллионы раз умнее нас.

Это поистине невероятный механизм, природная функция которого — следить за тем, чтобы мы выжили, даже вопреки нашему желанию. Вмешательство в функционирование этого механизма путем употребления наркотиков

и других вредных веществ без полного понимания их влияния подобно допущению гориллы к компьютеру. Даже идиот не подпустил бы гориллу к компьютеру. Каждое наше вмешательство в естественное функционирование человеческого организма без понимания последствий означает: «Я знаю больше, чем сотворивший меня. Мы просто играем в Бога».

Но вернемся к горилле. Если же вы все-таки допустили животное к компьютеру, то через полчаса он уже не будет подлежать восстановлению. Но почему же мы не погибаем, играя в Создателя? Это точно не благодаря нам. Я покажу в следующей главе, как мы сознательно себя разрушаем. Компьютер на самом деле — хрупкий механизм, который обезьяна ломает за 10 секунд. Однако таковы сила и оригинальность человеческого организма, что даже после его постоянной травли в течение 25 лет этот механизм не погибает.

Давайте возьмем курение в качестве примера. Первые сигареты ужасны на вкус. Это уже является предупреждением организма. Он говорит вам: «ЭТО ЯД! НЕ ТРОГАЙ ЕГО!» Менее развитые создания утаят это предупреждение, тогда как людям просто «промывали мозги» игнорировать его. Оставляет ли вас ваше тело на произвол судьбы? Конечно, нет! Приходят в действие другие предупредительные сигналы: вы начинаете кашлять и чувствовать тошноту.

Если вы проигнорировали все знаки и продолжаете курить, а организм постепенно вырабатывает иммунитет к вредным воздействиям. Например, Распутин мог выжить после дозы мышьяка, в 20 раз превышающей предельную норму для жизни человека, так как его организм выработал к нему иммунитет. Спустя три поколения крысы и мыши тоже могут выживать после употребления варфарина*.

Эта система так замысловата, что организм, думая, что у вас нет иного выбора, кроме как продолжать принимать яд, привлекает ваше внимание к его неприятному запаху и вкусу. Это похоже на работу на свиноферме: после определенного времени ваш организм и мозг выработают иммунитет

* Варфарин — лекарственное средство, оказывающее негативное воздействие на свертывание крови. — *Примеч. пер.*

к неприятному запаху. Можно ли уговорить прекрасную даму, тратящую время и деньги для ухода за собой, покупающую дорогую парфюмерию и одежду, завершить свой образ натираaniem тела лошадиным навозом? Именно такое неприятное впечатление производят курильщики на некурящих. К счастью, большинство некурящих, будучи людьми вежливыми, стараются этого не показывать.

После прекращения систематического отравления удивительный механизм почувствует это уже в ближайшие несколько дней и начнет выводить из организма накопившиеся токсины, возвращая телу курильщиков былую силу. **ЭТО ПРОИСХОДИТ ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО СИТУАЦИЯ ЕЩЕ НЕ СОВСЕМ ЗАПУЩЕНА!** Несмотря на многие доказательства, до сих пор существуют курильщики, которые отказываются верить в пагубное воздействие курения на здоровье. На меня навеивает грусть осознание того, как я смог выжить под влиянием ужасного обращения, которому подвергал свой организм в течение многих лет.

Некоторые люди верят, что есть могущественный Бог, который сотворил все живое на Земле и наделил каждого определенной миссией. Я убеждаюсь в этом, оглядываясь в прошлое. Я понимаю, что отдельные периоды моей жизни были просто подготовкой решения только одной цели: разрешения проблемы курения. Авраам Линкольн говорил, что нельзя постоянно дурачить всех людей сразу. Что же касается курения, это как раз и происходило до тех пор, пока я не увидел свет и не стал первым человеком, который понял истинную природу никотиновой ловушки. Мне бы хотелось заявить, что это произошло благодаря моей способности к логическим выводам. Но на самом деле это случилось из-за особых обстоятельств моей жизни, большинство которых были вне моего контроля. Без сомнения, одним из основополагающих факторов успеха естественного отбора является то, что миллионы семян распространяются ветром в надежде, что некоторые из них все-таки попадут в благоприятные условия. Я верю, что стал семенем, задача которого — разгадать секреты никотиновой ловушки.

Я не могу знать мотивов Создателя и почему люди появились на Земле. Однако уверен, что каждого из нас он наградил необходимыми талантами, инструментами, оснащением, которые позволяют не только выжить, но и получать от жизни настоящее удовольствие. Они находятся внутри каждого человеческого тела и сознания, наш организм действительно

НЕВЕРОЯТНЫЙ МЕХАНИЗМ.

Но только мы сами решаем, пользоваться ли всеми данными нам преимуществами или нет. Я не попался на крючок снова, так как не был ни лишенным чего бы то ни было, ни дефектным, ни неполноценным. Только «промывание мозгов» современным обществом, подкрепленное выдуманной поддержкой и никотиновой одержимостью, заставило меня поверить в обратное.

Оглядываясь на свою жизнь, я до сих пор не могу понять, как я позволял себя обманывать столько времени. А случилось это потому, что, несмотря на всю искусность,

В МЕХАНИЗМЕ ЕСТЬ ИЗЪЯН.

ГЛАВА 7

Изъясн в механизме

Причина, по которой человеческие особи достигли высокого уровня развития, — это наша способность хранить и передавать знания не только из поколения в поколение, но и от одного языка, расы, культуры к другим. Животные полагаются только на свой инстинкт. Часть нашего мозга тоже работает инстинктивно. Но у нас есть еще дополнительная часть, отвечающая за логическое мышление. С помощью дедукции мы можем обращаться к полученному опыту и благодаря памяти, воображению и экспериментам решать новые вопросы.

Эта интеллектуальная составляющая нашего сознания дает нам огромные преимущества перед другими видами. Интеллект позволил добиться ошеломляющих достижений в технике за последние двести лет. Хотя именно интеллектуальный мозг и является изъясном в механизме. Наш разум создал бомбы, уничтожающие как людей, так и любое другое живое существо на планете. И важно ли то, что нам не удается урегулировать такие незначительные проблемы, как безработица, загрязнение окружающей среды, болезни, голод или война? Мы достаточно умны, чтобы создавать бомбы, но, очевидно, не в той мере, чтобы контролировать этот арсенал и избавляться от него. Настолько умны, что наиболее ценный подарок, который есть у каждого, — сама возможность существовать; чтобы достичь современного прогресса, понадобилось три миллиарда лет, и все это мы можем уничтожить за секунду!

НЕУЖЕЛИ ЭТО И ЕСТЬ ИНТЕЛЛЕКТ?

Я всегда был склонен полагаться скорее на логику и рациональность, чем на веру, даже если это касается спора. Раньше, когда моя логика сталкивалась с инстинктом, побеждала логика. Сегодня все наоборот. Почему? Потому что я знаю, что мое инстинктивное сознание более естественное, чем интеллектуальное. Несмотря на противоречивость данного утверждения, это правда.

Инстинкт — это результат испытаний, продолжающихся три миллиарда лет, но не теорий, а проб и ошибок. Это позволяет птицам вить замысловатые гнезда, а паукам плести сложные паутины. Знаете ли вы, что пропорционально толщине и весу паучья шелковая нить прочнее любого волокна, созданного человеком? Инстинкт позволяет всем живым существам размножаться, питаться и отличать пищу от яда. Дикие животные могут давать приплод без помощи врачей и без проблем, которые есть у нас. Им совершенно не важно, что они не умеют читать и писать или не имеют ученых званий.

Возьмем, например, мою кошку. Кошку, которая была у нас раньше, задавил грузовик, и мы были так расстроены, что поклялись больше не заводить их. Но однажды у нас появилась новая кошка, хотя мы так и не поняли, откуда она взялась. Как у большинства этих животных, у нее наверняка были два или три хозяина, каждый из которых считал ее своей. Тогда мы думали, что приютили бродяжку, но сейчас, оглядываясь назад, понимаем, что на самом деле не были нужны ей. Она просто решила, что наш дом ей подходит.

Мы сделали для нее лаз в двери, чтобы она могла приходить и уходить, когда ей вздумается. По вечерам она сидит на коленях Джойс, поэтому переключать каналы телевизора должен я, потому что кошка так удобно устроилась, что было бы бессовестно ее беспокоить. Я покорно соглашаюсь, но разве мой комфорт не важнее кошачьего? Она не трудится весь день, чтобы прокормить меня. Она делает только то, что хочет сама. Холодным утром, когда в постели так хорошо, только одно может заставить меня покинуть ее. Это

кошачьи вопли у передней двери. Не забывайте, что у нее есть специальный лаз в задней двери, но сопротивляться ее крикам невозможно. Я бегу по лестнице, открываю дверь и стою, дрожа от холода. Разве она вбегает, исполненная благодарности? Вовсе нет! Она шествует мимо меня, когда надумает сама, задрвав хвост трубой, как если бы исполнение всех ее прихотей было единственной целью моей жизни. Я запираю дверь, спешу обратно в свою чудесную теплую постель и обнаруживаю: она уже заняла там лучшее место и так довольно мурлычет, что у меня нет сил прогнать ее. Кто умнее, я вас спрашиваю, я или эта кошка?

Мы получили невероятные результаты после трех миллиардов лет экспериментирования. Посмотрите, как ребенок учится бросать мяч. Первые попытки совершенно не скоординированны. Еще труднее ему поймать мяч. Теперь посмотрите обычный крикетный матч. Забудьте про действительно зрелищные перехваты или выбывания. Я сейчас говорю о моментах, когда полевым игроком просто подается свечу на боулера после каждого броска по калитке, а боулер спокойно вытягивает руку и ловит мяч. Бросающий редко промахивается, и ловящий редко роняет мяч. Так происходит бросок за броском, при этом со стороны бросающего или ловящего не требуется особых осмысленных действий.

Теперь представьте себе, что вам пришлось создавать робота для симуляции этого процесса. Вы, наверное, думаете, что он уже существует. Есть машины, способные подавать крикетный или теннисный мяч с определенной скоростью в определенном направлении с постоянством, недоступным человеку. Это так, но они не могут делать это самостоятельно, им нужен человек, чтобы их настраивать. Но даже с его помощью они могут выполнять ограниченное количество действий.

Наш робот должен самостоятельно перемещаться из одной точки площадки в другую. Он должен уметь видеть. Это уже было бы чудом. Он должен также иметь средства передачи полученной информации различным частям своего корпуса, которые будут выполнять нужные действия. Ему придется определять размер, вес, форму и плотность мяча, а также учи-

тывать действие силы тяжести. Плюс к этому: насколько далеко бросающий должен отвести назад руку, скорость и силу броска, траекторию и направление полета, движение разнообразных мышц, время и порядок соскальзывания каждого пальца с мяча, сопротивление воздуха и действие ветра, а также скорость и направление движения принимающего.

Эта простая операция на самом деле подразумевает процесс сбора, передачи и обработки информации, что в буквальном смысле включает тысячи отдельных передач, и такой же процесс каждый раз должен дублироваться ловящим. А мы знаем, что этот процесс повторяется и бросающим, и ловящим снова и снова совершенно бессознательно. В то же время эта невероятная машина автоматически дышит, перекачивает кровь, кислород и другие необходимые вещества по телу, переваривает пищу, выделяет отходы и токсины, постоянно поддерживает температуру и выполняет еще тысячи нужных функций без сознательного осмысления.

Можно возразить, что бросок и прием крикетного мяча не требуют осмысления. Совершенство достигается тренировкой. Именно тренировка позволила ребенку научиться таким действиям. Это правда, но ребенок не принимает осознанных решений во время тренировки, его мозг просто говорит: «Брось мяч». Все остальное происходит автоматически, он просто учится использовать сложные инструменты, которые были ему даны.

Человечество создало великолепные машины и роботов, но они не могут работать самостоятельно. Для их обслуживания нужны программисты или рабочие. Компьютер, помогающий мне писать эту книгу, — невероятная машина. Он позволяет мне считать в тысячу раз быстрее, чем я мог это делать раньше. Он лучше меня знает правописание. И что с того? Колесо и двигатель внутреннего сгорания дают возможность человеку перемещаться во много раз быстрее, но это всего лишь наши инструменты. Так и с компьютером. Он не может работать без меня. Даже со мной он делает невероятно глупые ошибки.

Все собранное за три миллиарда лет знание предназначено для достижения одной цели: **ВЫЖИВАНИЯ**. За последние

несколько сотен лет человечество, используя разум и инстинкты, в основном решило проблемы выживания. У нас появилось время направить свое внимание и мастерство на другое: хобби, искусство, музыку, бизнес и прочие заменители борьбы со стихиями за выживание, такие как спорт, наука и война действительно в глобальных масштабах.

В то время как идет этот процесс и братья наши меньшие беспокоятся о выживании и соответственно учат своих детенышей справляться с настоящими опасностями жизни, мы отчаянно стараемся уберечь наших детей от жестокой реальности. Мы создаем для них сказочный мир с Дедом Морозом, джиннами, феями и волшебными лампами. Мы говорим, что там, наверху, есть кто-то, кто постоянно присматривает за ними, защитит и исполнит их желания. Им всего лишь нужно помолиться. Даже если они согрешат, Бог простит их.

В раннем детстве мы верим в то, что нам говорят. Но вскоре узнаем, что есть много религий и все их главы проповедуют с абсолютной убежденностью в своей правоте. Вначале мы верим, что правильным является учение нашей собственной веры. Затем мы узнаем о дьявольских ужасах, которые до сих пор творятся именем религии. Одновременно обнаруживается, что джиннов, волшебных ламп и прочего не существует. К сожалению, Создатель дал нам все необходимые инструменты, но мы не осознаем этого, а ложь и путаница заставили многих из нас потерять веру в существующие религии.

Потеря этой веры оставила пустоту в нашей жизни. Теперь мы думаем, что нам нужен кто-то, кто хранил бы и защищал. Поэтому создаются такие персонажи, как Супермен, Бэтмен или Человек-паук. Хотя вскоре мы узнаем, что они тоже обман, но мы уже запрограммированы на то, что не можем жить без какой-нибудь внешней поддержки. И оказываемся в пустоте. Правда заключается в том, что до сих пор нашей главной опорой были наши родители. Именно они обеспечивали нам средства к существованию, тепло, любовь, защиту и все прочее, что нам было нужно.

Но, взрослея, мы становимся зрелыми людьми, и нам открывается, что наши родители вовсе не являются непоколе-

бимыми оплотами силы, какими мы всегда их представляли. Мы понимаем, что папа не может побить любого в нашем районе. Если присмотреться к родителям, то можно обнаружить изъяны в их образе. Нам постепенно открывается, что наши родители — это всего лишь выросшие дети с такими же слабостями и страхами, как у нас. Иногда они кажутся более нервными и неуверенными, чем мы в этом возрасте.

Мы стремимся переключить наши стереотипы на героев и героинь реального мира. Начинаем поклоняться поп-звездам, киногероям, звездам телевидения или известным спортсменам, создаем собственные сказки. Мы превращаем этих людей в богов и начинаем приписывать им качества и умения, намного превышающие их собственные. На самом деле лучше было бы использовать эти годы на развитие собственных способностей и силы. Вместо того чтобы смотреть на этих людей как на образец и достичь таких же высот, мы попадаем на крючок. Мы пытаемся жить в их отраженном свете. Вместо того чтобы стать цельными, сильными, уверенными и уникальными личностями со своими правами, мы превращаемся в вассалов и поклонников. Просто в ФАНАТИКОВ.

Все это продолжается в самый стрессовый период нашей жизни, с самого рождения, включая отрочество. Тогда как *братья меньшие* учатся у своих родителей справляться с реальными, практическими проблемами жизни, люди с самого раннего возраста перекалдывают эту ответственность на школу.

Что в этом особенного? Теоретически ничего. В действительности это выглядит совершенно логично. Если вы хотите научить сына хорошо играть в теннис, не учите его своей плохой игре, а отправьте к профессионалу. Проблема в том, что школа не готовит детей к жизни во внешнем мире. Это всего лишь некий пережиток монастырского прошлого. Самое глупое в этом то, что большинство учителей, которым мы доверяем образование наших детей, никогда не видели внешнего мира. Они провели всю свою жизнь в школе. Вы отправили бы сына к человеку, который никогда не *играл* в теннис?

Я воспринимал школу как постоянную игру или соревнование. Правила были понятны. С одной стороны, были

несчастные учителя, целью которых было вложить знания в наши головы, с другой — ученики, единственной обязанностью которых было сопротивляться любым доступным способом этому нежеланному засорению их мозгов.

Некоторые ученики развивают способность мечтать на уроках, искусно притворяясь увлеченными отменой хлебных законов*. Более рискованные прогуливали занятия, играли в кости или морской бой. Но в те времена быть пойманным означало порку. Абсурдное действие, когда учитель отчаянно старался, и иногда безуспешно, не улыбаться и сохранять строгое выражение лица, как бы говоря: «Мне это больнее, чем вам», — а ученик в то же время также отчаянно пытался заменить улыбкой свое «вы, наверное, шутите, зачем тогда вам так мучить себя». Если бы это был поединок боксеров, рефери остановил бы схватку еще в первом раунде из-за разных весовых категорий борцов. У несчастных учителей не было шансов: их было значительно меньше, чем учеников. Как я позднее узнал из опыта своей клиники для курящих, невозможно научить и заставить понять того, кто этого не желает делать.

Тем не менее *эксперты* смогли выровнять баланс весов. Они выяснили, что насилие порождает насилие, поэтому теперь учителям не разрешается пороть учеников. Ирония в том, что ныне ученики иногда избивают учителей. Очевидно поэтому сегодня в нашем обществе меньше насилия, и поэтому у нас такие высокие стандарты образования.

Проблема была в том, что ни на каком этапе никто не потрудился объяснить, зачем я ходил в школу. Я был уверен, что школа — это такое наказание, которому мстительные родители подвергают своих детей. Родителям приходится весь день работать, так почему же дети должны играть? Только на четвертом году учебы в грамматической школе** я начал понимать, что меня готовят к взрослой жизни.

* Хлебные законы — регулировали ввоз и вывоз зерна и другой сельскохозяйственной продукции в XV—XIX вв.; были отменены в 1846 г. — *Примеч. пер.*

** В грамматическую школу дети поступали в возрасте 11 лет, на четвертом году учебы автору было 15 лет. — *Примеч. пер.*

Некоторым ученикам повезло больше, чем мне: у них была жажда знаний. И все же я сомневаюсь, что они потратили впустую меньше времени, чем я. Единственным оправданием часов, проведенных за алгеброй, служит то, что это была тренировка ума. Неужели наши учителя так глупы, что за сотни лет не смогли создать такой учебный предмет, чтобы он одновременно тренировал ум и имел практическое значение? Нас учат языку, который умер тысячу лет назад. Зачем? Затем, что врачи должны знать латынь? Не практичнее ли было бы медицине догнать XX век и начать писать по-английски, или тогда исчезнет оправдание неразборчивому почерку?

Какие грандиозные поворотные моменты истории остались в моей памяти? У короля Альфреда* подгорели лепешки.

Король Кнут** думал, что может удержать прилив. Король Гарольд*** был достаточно глуп, чтобы смотреть на ливень стрел. Сэр Фрэнсис Дрейк**** считал игру в шары важнее разгрома испанской армады, а сэр Уолтер Ролли стелил плащ поверх лужи*****.

Когда я наконец окончил школу, я даже не умел закрепить штепсель на проводе или починить предохранитель, не говоря уже о том, чтобы иметь представление об электропроводке в доме или машине. Зато я мог наизусть произнести законы Ома или Бойля—Мариотта и еще сотни фактов, которые были абсолютно мне не нужны, кроме как для сдачи экзаменов. Тогда как другие виды учатся понимать, что такое

* Альфред Великий (849—899) — король Уэссекса. Прячась от датчан в доме крестьянки, он сжег лепешки, за которыми хозяйка велела ему присматривать, задумавшись о том, как освободить страну от захватчиков. — *Примеч. пер.*

** Кнут Великий (994—1035) — король Англии (с 1016 г.), Дании и Норвегии; прославился тем, что пытался королевским указом остановить прилив (по другой версии — волну). — *Примеч. пер.*

*** Гарольд II (1022—1066) — коронован в 1066 г., убит стрелой во время битвы при Гастингсе. — *Примеч. пер.*

**** Фрэнсис Дрейк (1540—1596) — вице-адмирал, в 1588 г. командовал английским флотом при разгроме испанской армады. — *Примеч. пер.*

***** По В. Скотту, когда карета королевы остановилась в грязи, сэр Уолтер Ролли расстелил перед Елизаветой I свой плащ. — *Примеч. пер.*

жизнь, выживание и наслаждение, я потратил десять самых ценных и познавательных лет своей жизни на противоположное занятие.

В школе нас не только не тому учат, а еще в некотором роде укрывают от жестокой реальности. Мы оканчиваем школу, и происходит метаморфоза. Она может быть не такой очевидной или драматичной, как превращение куколки в бабочку, но не менее результативной. Предполагается, что за ночь юноша покинет защищенный мир фантазий и станет независимым, а через несколько лет сам станет защитником.

Вот она, пустота. И мы, умное человечество, задаем нашим детям с рождения еще одну программу. Мы учим их, что, когда вырастешь и станешь взрослым, лучшее, что можно сделать, если нужна поддержка или стимул, — это выпить или закурить. Вы, может быть, уже сказали им, что это глупо и жалеете, что сами закурили, но вы и миллионы курильщиков все еще не бросаете курить. ПОЧЕМУ?

Удивительно, но молодые люди пробуют всего одну сигаретку, чтобы заполнить пустоту.

Вы же попробовали. Почему они должны отличаться от вас? Наше общество программирует будущие поколения на наркозависимость.

Нам нужно уничтожить эту пустоту. Я слышал, как выздоравливающие алкоголики говорили: «Мне потребовалось двадцать лет, чтобы пасть так низко, я не смогу освободиться за пару месяцев». Это чушь. Мне понадобилась почти треть века, чтобы достичь той глубины деградации, до которой я дошел. Я освободился за секунду, за то время, которое необходимо, чтобы повернуть ключ в замке. Вам понадобится немного больше времени: ровно столько, сколько нужно, чтобы дочитать и усвоить эту книгу. Я покажу вам, как найти ключ. Он спрятан в вашем сознании. Меня радует перспектива помочь в ваших поисках. Вам еще не пришло в голову, насколько захватывающе это должно быть, или вас все еще держит в плену лучший союзник зависимости —

Представьте, что вам предстоит заняться, скажем, дельта-планеризмом. Вы очень умный человек, но ничего не знаете о дельтапланах. Поэтому, раз вы умны и еще, оказывается, очень богаты, вы разумно ищете совета ведущего эксперта в этом деле, человека, увлеченного этим видом спорта тридцать с лишним лет. Заплатив за совет этого эксперта, проигнорируете ли вы его с легкостью, особенно если от этого будет зависеть ваша жизнь? Конечно, нет. Если вы это сделаете, вы должны убедиться, что у вас для этого есть очень серьезная причина.

Наверное, вы сейчас думаете, что я веду к повторению: «ВЫ ДОЛЖНЫ СЛЕДОВАТЬ ВСЕМ ИНСТРУКЦИЯМ!» На самом деле, нет. Но если бы вы еще подумали, воспользоваться ли советом, основанным на тридцатилетнем опыте, от человека, возможно, менее образованного, чем вы, то насколько глупее было бы игнорировать совет эксперта в миллион раз образованнее вас. Способность человека передавать знания по любой выбранной теме означает, что нам не нужно учиться на собственных ошибках, не нужно самим строить свои дома или машины. Теоретически это означает, что один человек может легко воспользоваться всем знанием всего человечества. Об этом стоит подумать, это дает нам невообразимые преимущества

ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ЗНАНИЕ ИСТИННО.

Именно здесь кроется дефект. Зачастую получаемая нами информация не только противоречива, но и не соответствует истине. Мы развились слишком быстро. Мы вносим серьезные изменения в нашу жизнь, полностью не осознавая их долгосрочное воздействие. Не страшно, если неправильная информация будет о музыке, искусстве или игре в гольф, но если неправильные представления касаются выживания, то результатом будет катастрофа. У нас уже есть правильная информация о выживании. То, что она фактически интуитивна или подсознательна, не умаляет ее значение. Она тоже накапливалась и передавалась от одного поколения к другому и через процесс естественного отбора

от одного вида к другому и не несколько тысяч, а миллионы лет. Мы только недавно осознали, что эта информация передавалась нам нашими предками сквозь эпохи через наши гены. Не обязательно знать об этом. Это классический случай, когда малое знание приносит большой вред. У животных нет разума, чтобы сомневаться в своих инстинктах. Счастливчики! У них нет иного выбора.

Я описываю наш разумный мозг как дефект в механизме. Я не выражаю неуважение к его Создателю. Строго говоря, дефектом является наша неспособность правильно им пользоваться. Так рабочий снимает защитный кожух. Его цель — повысить производительность труда. В результате уменьшается длина его руки.

Инстинктивная и интеллектуальная составляющие нашего мозга не должны спорить, им следует работать в гармонии. Но если они спорят, то вы должны быть абсолютно уверены в том, что вы делаете, потому что с вашей стороны было бы очень неразумно позволить нашему интеллекту победить такого эксперта и три миллиарда лет эволюции!

Разум, который освободил человечество из джунглей за относительно короткое время, теперь бросает нас в кошмар, намного ужаснее того, с каким наши предки сталкивались в джунглях. В конце концов они были полностью готовы к той жизни. В течение жизни многих поколений существовали красные предупреждающие огни. Почему человек — единственное млекопитающее, которое должно учиться плавать? Все остальные млекопитающие плавают инстинктивно. Змеи плавают, хотя у них нет даже конечностей. Почему лиса может каждый день пить воду из пруда и не страдать от этого, тогда как в некоторых странах нельзя даже положить лед в питье? Почему детеныши крупных млекопитающих способны ходить уже через несколько часов после рождения, а человеческим детям нужны месяцы? Разумно ли создавать тысячи бомб, которые могут уничтожить всю планету и все живое на ней? Единственным оправданием является предотвращение войны. Разве наш разум не мог придумать более рациональное решение? Мы потратили целое состояние на со-

здание этих бомб, теперь тратим еще одно состояние на их уничтожение. Но исчезнет ли когда-нибудь знание о том, как их делать? Не приговорили ли мы будущие поколения вечно жить в страхе шантажа или уничтожения каким-нибудь сумасшедшим? Разумно ли уничтожить всего за несколько поколений тропические леса, миллионы лет развивавшие свое невероятное разнообразие деревьев, животных и зависящих от них существ, или истратить все мировые запасы ископаемого горючего, минералов, металлов, химических соединений и питательных веществ за микросекунду того времени, которое понадобилось для их формирования?

Как сказал Джон Уэйн*, «пистолет — это всего лишь инструмент, который можно использовать для добра или зла, он не хуже и не лучше, чем человек, направляющий его». Кто-то усомнится, что пистолет можно использовать для добра, но сам принцип, конечно, подходит нашему мозгу. Наша задача — мудро его использовать. Неразумно играть в Бога. Совершенно глупо думать, что мы умнее нашего Создателя. Я уже следовал тенденции современной медицины лечить симптомы вместо причин. Эту тенденцию можно сравнить с вождением машины с одной рукой на руле, в противоположную сторону по улице с односторонним движением, на скорости сто миль в час и другой рукой пытаться выключить предупреждающий огонек бензобака. Возможно, это преувеличение, но нужно исследовать это стремление искать волшебную пилюлю для решения всех проблем. Весьма сомнительно, нужно ли использовать лекарство для того, что считается чисто физической проблемой. Но нельзя применять лекарства, чтобы нарушить естественную работу человеческого организма для решения чисто психологических проблем.

На самом деле сугубо физических проблем не существует. Все наши чувства и эмоции — боль это или счастье — могут передаваться только через мозг. Однажды я участвовал в телепередаче вместе с врачом, считавшимся экспертом

Джон Уэйн (1907—1979) — американский актер, которого называли королем вестерна. — *Примеч. пер.*

по никотиновой зависимости. Он отстаивал использование продуктов, содержащих никотин, чтобы помочь курильщикам бросить курить. В какой-то момент он начал объяснять, каким приятным наркотиком является никотин. Я понимал, к каким разрушительным последствиям эта информация может привести молодежь, которая смотрела программу, особенно потому, что эта информация не только не верна, но и исходит от врача. Я обвинил его в защите мощного яда. Он посмотрел на меня как на сумасшедшего и сказал:

«Разве вы не используете парацетамол?»

К счастью, я никогда не страдал головными болями и мог честно сказать, что никогда им не пользовался. Но, если бы головные боли были, я мог бы подвергнуться искушению принять это лекарство, считая его болеутоляющим средством, приносящим пользу. Удивительно, сколько человек из тех, кто регулярно принимает этот препарат и другие "похожие средства, понимают, что они принимают яд. Сейчас мы заставляем производителей продуктов питания указывать состав продукции. В идеале мы не должны этого делать, потому что никто не стал бы продавать продукты, способные причинить нам вред. Или стал бы? На самом деле это продолжается не одно поколение! Но врачи — это другое дело; они не стремятся к деньгам, они лечат людей, а не убивают их. Как вы думаете, почему на каждом прописанном вам лекарстве есть предупреждение: **НЕ ПРЕВЫШАТЬ РЕКОМЕНДОВАННУЮ ДОЗИРОВКУ И ХРАНИТЬ В НЕДОСТУПНОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТЕ? ПОТОМУ ЧТО ЭТО ЯДЫ!**

Хорошо, возможно, иногда нужно отравить свой организм, чтобы убить вирус, но не считаете ли вы, что нас следует предупреждать об этом? В конце концов, слова «лекарство» и «яд» являются противоположными по значению. Одно лечит, другое убивает. Интересно, сколько человек действительно осознает, что каждый раз, принимая аспирин, они в действительности принимают яд! Я думаю, у нас есть право знать об этом!

Как это все связано с отказом от курения? Я говорю, что вам нужно полагаться на инстинкт. Но разве не инстинктив-

но теперь вы принимаете аспирин, когда у вас болит голова? Принцесса Диана первой нарушила традицию рожать королевских детей дома. Сколько матерей сегодня *инстинктивно* чувствуют, что мудрее рожать детей в больнице? Дело в том, что, заразив однажды свой инстинктивный разум неправильной информацией, она становится частью программы. Мы не испытываем нужды в курении, пока не попадаем в никотиновую ловушку, но, попав в нее, мы, кажется, заражаемся на всю жизнь. Через несколько лет после того, как мы бросили курить, может неожиданно появиться мысль: «Я хочу курить». Мы прекрасно знаем, что это не логично, что нет разумных причин хотеть курить, инстинктивно знаем об этом, поэтому мы прячем свой инстинкт поглубже и закуриваем сигарету.

Так каким же образом мы можем отличить полезные инстинкты — результат трех миллиардов лет накопления знания, от инстинктов фальшивых и появившихся от заражения разумного мозга? Другими словами, как мы можем вернуться к тому благословенному состоянию, когда сигарета была не нужна и не желанна? Как выйти из этого сложного лабиринта? Легко при условии, что вы помните, как в него вошли. Вам нужно понять разницу между инстинктивным (подсознательным) мозгом и разумным (сознательным). Если они противоречат друг другу, нужно найти источник ошибки.

Это не всегда легко. Мой интеллектуальный разум говорит мне, что нет разумных причин бояться пауков. Но я боюсь. Можно, думая и анализируя, перевести информацию из подсознания в сознание. Я не смог понять, почему я так не люблю пауков. Возможно, это восходит к моим предкам. Может быть, кто-то другой смог бы рационально объяснить этот страх. По теории Фрейда, пауки на вид похожи на женские лобковые волосы. Я восхищаюсь его воображением, но не могу согласиться с подобной логикой. Почему лобковые волосы женщины должны вызывать у мужчины страх? Даже если так, то почему женщины вообще больше боятся пауков, чем мужчины? Я думаю, что Фрейд был просто одержим сексом.

До сих пор не знаю, почему ненавижу пауков, и я перестал беспокоиться об этом и просто принял этот факт. Многие признаются, что боятся пауков, и я давно подозревал, что те, кто отрицает это, не совсем честны. Зачем тогда им держать в руках огромных волосатых монстров? Я не боюсь куска сахара, но не считаю нужным держать его в руках несколько секунд, чтобы это доказать. Если на потолке есть паук, я не пойду прямо под ним. Если он на полу, я без зазрения совести на него наступлю. Проблемы становятся проблемами, если вы беспокоитесь о них. Если у вас есть веские причины для беспокойства, как, например, ужасные последствия курения, исправьте ситуацию. Если вы не можете ее изменить, то бесполезно нервируете себя, беспокоясь об этом.

Несомненно, вы ухватились за этот совет, чтобы убедить себя, что если не можете бросить курить, то бросите беспокоиться и продолжите курить. Нет! Я не знаю объяснения аномалии с пауками, но я знаю ответ аномалии с курением, потому что она произошла на моей памяти. Я могу вспомнить время, когда не хотел курить и не нуждался в сигарете, и вы тоже сможете. Как и я, вы сможете вернуться к этому благословенному состоянию. Можно отличить полезные инстинкты от фальшивых, хотя природа заготовила много незаметных ловушек. Эти ловушки — часть гениальности естественного отбора и выживания, например насекомые, похожие на цветы, и наоборот. Самая незаметная ловушка — никотиновая зависимость. Но зависимость существует только в подсознании. Как только вы осознаете ее природу, она потеряет свою власть над вами. Фактически она исчезнет, как исчезает волшебство фокусника, как только вы поймете, в чем заключается иллюзия.

Вам нужно освободить свой разум. Даже сделав это, иногда трудно понять:

ЭТО ФАКТ ИЛИ ИЛЛЮЗИЯ?

Факт или иллюзия?

Между знанием, пониманием и верой существует огромная разница. Всем известно, что Земля круглая. Но когда-то люди верили, что она плоская. Все же сегодня доказательств того, что Земля круглая, у нас не больше, чем было у наших предков для веры в то, что она плоская. Мы знаем только то, чему нас учили. Вы можете в этом усомниться. Вы, может быть, скажете: «Но я плавал вокруг света» или «Я облетел земной шар». Откуда вы знаете, что, отплыв (вылетев), вы не вернулись в точку отправления? Общеизвестно, что если вы идете по пустыне без средств навигации, то будете ходить по большому кругу. Вы думаете, что обошли вокруг света, когда вернулись в исходную точку?

Правда состоит в том, что хотя мы знаем, что Земля круглая, все же представляем ее плоской. Вы мне не верите? Вы бывали в Америке или Испании? Представьте этих людей, видите ли вы их стоящими наклонно? Вы видите статую Свободы стоящей прямо, или она подобна Пизанской башне? Когда вы думаете о квалификационном матче в Австралии, видите ли вы игроков, бегающих вверх ногами? Но если вы в Англии, то они бегают именно так. Когда я говорю другим людям об этом, они возражают: «Но вы забываете о гравитации». Нет, не забываю. Только благодаря гравитации они могут стоять вверх ногами. Теперь представьте мир размером с ваш дом. Вы увидите испанцев, стоящих вертикально?

Если я не убедил вас, приведу еще один пример: когда я еду из Лондона в Шотландию, то, если не учитывать дорожные повороты и изгибы, подъемы и спуски, мне представляется, что я постепенно поднимаюсь в гору. Но когда еду в Уэльс, мне кажется, что я передвигаюсь по равнине. Это происходит потому, что в Шотландии находится Северное нагорье*, или потому, что наше знание географии в основном получено по картам и атласам. Север помещается в верхней части карты. Поэтому мы передвигаемся вверх на север и вниз на юг. Когда вы едете из Лондона в Шотландию или Уэльс, если не учитывать естественный рельеф дороги, то вы всего лишь едете по небольшой дуге на поверхности земной сферы, но думаете ли вы об этом?

Возьмем другой пример. Мы стоим на крыше Эмпайр-Стейт-Билдинг**. Я ваш отец, и вы мне безоговорочно верите, я велю вам выглянуть через край, посмотреть на бетон внизу. Вам страшно выполнить то, о чем я вас прошу, но я обещаю, что это не причинит вреда. Я хочу, чтобы вы спрыгнули с крыши, и обещаю, что вы просто повиснете в воздухе. Вы бы прыгнули? Конечно, нет. Но почему? Потому что не поверили или не совсем доверяете? Отчасти это может быть так, а возможно, причина в том, что вы трус и испугались прыгать, или причиной может быть то, что вы не глупец, зачем вам прыгать? Вы немного бы выиграли, потеряв жизнь.

Даже если бы вы увидели, как еще 20 человек прыгают с крыши и повисают в воздухе, вам потребовалось бы еще немало веры в отца, или храбрости, или глупости, чтобы прыгнуть, и никто не прыгнул бы в таких условиях.

Но как бы вы узнали, какая из причин помешала вам прыгнуть? Вы, возможно, скажете: «Потому что я не глупец, я ничего не выиграл бы и потерял бы все». Но если бы вы полностью доверяли вашему отцу, то вы ничего не потеряли бы,

* Северное нагорье — Северо-Шотландское нагорье, расположенное на северо-западе Шотландии. — *Примеч. пер.*

** Эмпайр-Стейт-Билдинг — знаменитый 102-этажный небоскреб в Нью-Йорке, построенный в 1931 г. в стиле арт-деко. Долгое время был самым высоким зданием в мире. Башня получила название от обиходного наименования американского штата Нью-Йорк, который называют «имперский штат». — *Примеч. пер.*

а приобрели бы головокружительный опыт. Я веду к тому, что ваш мозг не сможет оценить, что помешало вам прыгнуть — недостаток веры, или страх, или потому что вы не настолько глупы, чтобы прыгать. На самом деле это было, скорее всего, сочетание всех этих факторов. Даже если вы примете это, ваш мозг не сможет точно оценить вклад каждого фактора в принятое решение. Главное в том, что вам не нужно пройти через все этапы мыслительного процесса. Причина, по которой вы отказались прыгнуть, — инстинкт. Правильное решение уже было принято за вас вашими предками миллионы лет назад. Вам нужно было думать о принятии решения не больше, чем о том, как моргнуть, когда мимо пролетает муха.

Вы можете понять что-либо из знаков, приведенных ниже? Дайте волю воображению. Посмотрите, что из этого может получиться:

X	AB	AB	SOS	X
X	AB	AB	SOS	X
AB	SOS SOS	STOP	TODAY	AB
AB	ILLUSION	TODAY	NOW	AB
AB	TODAY	TIMING		NOW
AB	TODAY	PITCHER		PLANT
AB	ILLUSION	ESSENTIAL		PITCHER
AB	ILLUSION	STOP NOW		PITCHER
X	TIMING		AB	TIMING
X	TIMING		AB	TIMING

Если за деревьями вы не увидели леса, положите книгу на стол и немного отодвиньтесь. Вы увидите, как слово «FLY» бросится вам в глаза. Если вы медленно приблизитесь к книге, его будет так же хорошо видно. Почему же вы не видели его раньше? Это был обман зрения? В некотором роде именно так, но это не глаза обманули вас, а мозг. Он пытался найти смысл в «иксах» вместо пробелов. Вы смотрели на черный рисунок на белом фоне. Нужно было смотреть наоборот. Ваши глаза — всего лишь инструмент мозга. Мы видим только то, что хотим увидеть.

Фактически это еще одна гениальная особенность невероятного механизма. Вы можете смотреть на огромное пространство и в то же время имеете возможность сосредото-

читься на одной маленькой птичке в нем. В те несколько мгновений, что вы смотрите на птичку, вы не обращаете внимания на остальной мир. У наших ушей есть такая же удивительная способность. Мы можем слышать какофонию звуков, но способны сосредоточиться на одном из них и не воспринимать остальные. И хотя оба эти инструмента — глаза и уши — невероятно сложные и замысловатые, их контролирует мозг, и он может вас обмануть.

Когда я был подростком, все девочки казались мне уродливыми. Сейчас женщины кажутся прекрасными. А это признак приближения старости. Может быть, в этом есть нечто большее. Я думаю, что голливудские фильмы научили меня искать в женщине физическое совершенство. Я всегда смотрел на недостатки в девочках, теперь я вижу их достоинства, это полностью мой выбор, но жизнь становится приятнее в мире прекрасных женщин, а моя жизненная философия говорит, что жизнь должна быть приятной.

То, что один видит как прекрасное, другой воспринимает как уродливое, и оба правы и неправы одновременно. У нас, должно быть, в жизни хотя бы раз было так, что мы были полностью увлечены неким человеком и не замечали дефектов в его характере или телосложении. Через некоторое время мы можем только удивляться, что могло привлечь нас в этом человеке.

В главе 13 я расскажу о фильме, в котором присяжные входят в зал суда, полностью убежденные в виновности подсудимого, и выходят через два часа убежденные, что он не виновен. Наш сложный мозг позволяет нам считать бутылку, заполненную до половины, наполовину пустой или наполовину полной. Нас даже можно обмануть, или мы сами можем обмануться, посчитав полную бутылку пустой или наоборот.

Разве нам не повезло? У нас есть способность видеть мир таким, каким нам хочется. Какое замечательное свойство — иметь пустую бутылку и считать ее полной, или, как говорит Боб Хоуп*: «Не обязательно быть миллионером, достаточно

* Боб Хоуп (1903—2003) — английский эстрадный артист, переехавший в Америку; снимался в кино, выступал на Бродвее. — *Примеч. пер.*

жить как миллионер». Имеет ли значение то, что курение абсолютно ничем нам не помогает при условии, что мы верим, будто оно расслабляет нас, придает смелости, способствует концентрации внимания и снимает стресс и скуку?

Вам это кажется несколько запутанным? Разделяю ваши чувства. На самом деле наш мозг невероятно сложен, и предмет очень запутан. Так разве нам повезло? Действительно ли у нас есть способность видеть вещи такими, какими мы хотим их видеть? Чтобы выяснить это, нужно устранить путаницу, а чтобы сделать это, надо четко отличать восприятие и иллюзии. Покопаемся глубже в некоторых примерах.

У меня есть выбор: сосредоточиться на хороших качествах либо на недостатках женщин, друзей, родственников или коллег. Я научился этому по эгоистической причине, чтобы сделать жизнь более приятной. Я могу использовать свои ощущения. А как быть, когда что-то меняется в идиллическом любовном увлечении? Это разрывает сердце, даже если это всего лишь короткое детское увлечение, но представьте себе, что дело касается длительного брака, дома, детей, стабильности и счастья многих людей? Почему мы не тренируем наше восприятие и не продолжаем видеть в ранее любимых только достоинства и ни одного изъяна, вместо того чтобы видеть только изъян и ни одного достоинства, как сейчас?

Некоторые объясняют это как: «Человек изменился». Или: «Я повзрослел и продвинулся вперед, а они нет». Что означает на самом деле, что это вы изменились. Удивительно, как наше восприятие позволяет нам всегда считать виноватыми скорее других, чем себя, мы никогда не замечаем, что они тоже взрослеют или развиваются.

Другие обозначают это как «близкое знакомство, порождающее презрение». Если так, почему часто это работает наоборот? Почему некоторых людей мы вначале считаем физически отталкивающими, незначительными или даже оскорбительными, но чем больше узнаем их, тем симпатичнее и интереснее они становятся?

Не оттого ли, что вначале мы использовали свое восприятие, чтобы обмануть себя и заставить поверить, что этот

человек совершенен, потому что нам удобно было так считать тогда, и все, к чему привело близкое знакомство, — это разрушение самообмана, и, как следствие, нам удобно теперь видеть только недостатки?

В течение пятисот лет наши гены программировались таким образом, чтобы заставить нас поверить, что Земля круглая. Эта вера подтверждается и усиливается с рождения законом гравитации, учением о Солнечной системе и астрономией. Но для повседневных целей все еще считаем мир плоским? В этом нет реального самообмана или заблуждения. Суть в том, что из-за наших размеров по отношению к размерам Земли при условии, что мы не отправляемся в очень долгое путешествие, и поскольку мы не можем упасть с края, нет никакой практической пользы считать, что Земля круглая, иначе это может просто запутать дело.

Почему все присяжные передумали? Улики нисколько не изменились. Это произошло потому, что они слабые и доверчивые? Нет, это были двенадцать сознательных людей, не преследовавших личных целей, старавшихся принять правильное решение на основе представленных доказательств. Именно более близкое знакомство и правильное представление позволили им увидеть те же улики в истинном свете. В этом суть заблуждения, вольного или невольного: проникнув один раз сквозь обман, вы уже не сможете обмануть себя независимо от того, хотите вы этого или нет.

Как же можно распознать, когда вас обманывают? Что правильно: картина курения, которую обычно изображают табачные компании и общество, или картина, которую нам рисует Аллен Карр? Некоторые курильщики считают себя жалкими наркоманами, другие поддерживают имидж этакого Хамфри Богарта или Марлен Дитрих*. Сегодня большинство курильщиков находятся где-то посередине между этими двумя крайностями. Конечно, это личный выбор каждого — видеть другого уродливым или нет, в конце кон-

* Марлен Дитрих (1901—1992) — немецкая актриса, ставшая известной после выхода фильма «Голубой ангел»; большая часть фильмов с ее участием были сняты в Голливуде. — *Примеч. пер.*

цов, речь идет только об эстетических вкусах. Но есть реальность, и есть иллюзия. Возьмите пример со словом «FLY». Разве я внушил вам увидеть слово «FLY»? Если так, то я смог бы обратить этот процесс вспять, чтобы вы больше его не видели. Но я не знаю способа, как это сделать. Все, что я сделал, нужно было, чтобы устранить путаницу и позволить вам увидеть то, что там было всегда. С сегодняшнего дня вы всегда сможете видеть слово «FLY».

Вы смогли бы убедить присяжных в виновности за миллион лет, только если предоставили бы новые улики или указали бы на ошибки в существующих.

Что плохого в том, чтобы считать бутылку наполовину полной, а не наполовину пустой. Абсолютно ничего! Вам будет хорошо, и при этом вы себя не обманываете. Что плохого в том, чтобы жить как миллионер, даже если таковым не являешься? Спросите у Роберта Максвелла. Ему это нравилось настолько, что он пожертвовал самым ценным своим сокровищем — своей жизнью. Но пока сохранялась иллюзия, он был счастлив. Производил ли он когда-нибудь впечатление счастливого человека? Ответ на этот вопрос был у мистера Микобера*: « Я знаю несколько человек, которые пытаются жить не по средствам, и большинство из них несчастны из-за этого. Я не знаю ни одного, кто был бы счастлив. Из моего опыта, лучше быть миллионером и жить как нищий».

Что плохого в том, чтобы считать бутылку полной, когда она пустая? Только то, что пока вам не нужно из нее пить, какой от нее прок? А как только вам захочется сделать глоток, заблуждение исчезнет. Если повезет, то вам не придется переходить пустыню, когда будет уже слишком поздно обнаружить, что ваше спасительное средство — всего лишь иллюзия.

Что плохого в том, чтобы считать курение приятным и расслабляющим занятием, снимающим стресс и скуку и помогающим сосредоточиться? Только одно:

* Мистер Микобер — персонаж романа Ч. Диккенса «Дэвид Копперфилд», умерший в долговой тюрьме. Персонаж стал нарицательным и вошел^в обиход как «принцип Микобера». — *Примеч. пер.*

ОНО НИЧЕГО ЭТОГО НЕ ДАЕТ. ЭТО ОБМАН. ОНО ДЕЛАЕТ СОВСЕМ НАОБОРОТ!

Но важно ли это? Пока вы заблуждаетесь, что у курения есть плюсы, разве это в результате не то же самое, как если бы они были на самом деле?

Нет! Если я уродлив, а вы убеждаете меня в моей красоте, это может и не привлечет ко мне девушек, но по крайней мере мне будет легче. Но если вы меня убеждаете, что я красив, но, несмотря на это, чувствую себя уродливым, я не получу даже психологической поддержки.

Это реальность никотиновой ловушки. Это то же самое, как думать про пустую бутылку, что она полная. Даже если вы не хотите пить, от нее все равно никакой пользы. Если вы хотите пить, то разбивается иллюзия. Только когда вы не курите, вас преследует заблуждение, что у сигареты есть преимущества. К чему это может привести, кроме как к ощущению ненужных лишений?

Когда вы уже курите сигарету, заблуждение проходит. Перед вами только реальность. Застой воздуха, отвратительные запах и вкус, кашель и насморк, недостаток энергии, депрессия, рабство и самоунижение. Поэтому 99% нашего курения проходит бессознательно. Быть сонным и несчастным неприятно, так же как и тратить деньги, или заболеть раком, или лишиться ног. Подлинная иллюзия никотина заключается в том, что курильщики обманываются, веря, что бутылка полна поддержки и удовольствия. Но самом деле бутылка

ПОЛНА ЯДА! ЭТО РЕАЛЬНОСТЬ!

Заблуждение может быть только негативным, потому что зависимый не контролирует себя. В любой момент этот пузырь может лопнуть, что приведет к худшей стороне курения — **РАБСТВУ**. У курильщиков нет выбора, иначе они не курили бы.

Все было бы не так печально, если бы заблуждение, что курение дает поддержку или удовольствие, действительно приносило бы радость курильщикам. На самом деле оно его не дает. Несмотря на заблуждения, курильщики остаются

несчастливыми, раздражительными, презирающими себя и напуганными. Это реальность. Именно поэтому они не выносят даже мысль о том, что их дети попадутся на этот крючок. На деле ситуация хуже, чем просто верить, что пустая бутылка полна: она не только наполнена ядом, в действительности курение создает пустоту. Оно превращает ощущение уверенности в себе и полноты жизни в чувство пустоты и нестабильности.

Некоторые из моих первых пациентов недоумевали: «Я следовал всем вашим инструкциям. Я понял все, что вы мне сказали. Я говорил себе, что не хочу и не нуждаюсь в сигарете. Так почему же я не смог бросить курить?»

Действительно, почему? Они утверждали, что следовали моим инструкциям. Но они не полностью поняли их. Они недооценили тонкую разницу между знанием, пониманием и верой. Почему им нужно было повторять себе, что сигареты не приносят пользы и им не нужно и не хочется курить? Я знаю, что героин не принесет пользы и мне не нужно и не хочется его попробовать, но мне не приходится повторять себе это. Сам факт, что они должны были уговаривать себя, показывает, что в их мозгу было какое-то сомнение и они сами полностью не верили. Можно всю оставшуюся жизнь твердить себе, что красное — это черное, но разве это заставило бы вас поверить в подобное?

Нет, не заставило, потому что красное — не черное, и чтобы убедить себя в обратном, вам нужно больше, чем просто «промывание мозгов». Нужен какой-то фокус или иллюзия, чтобы обмануть себя. Однако помимо знания или понимания, почему курение не приносит вам абсолютно никакой пользы, почему вы не будете по нему скучать, начнете больше наслаждаться жизнью и лучше справляться со стрессом и почему легко бросить курить, так же важно,

ЧТОБЫ ВЫ ВЕРИЛИ В ЭТО.

Вам будет легче понять это, если мы ответим на вопрос:

КОГДА ВСЕ ПОШЛО НЕ ТАК?

Когда все пошло не так?

Пчелиной королеве нужен жених. Так почему же она улетает и заставляет трутней догонять ее? Это происходит потому, что Создатель вложил в нее некую программу, чтобы она точно соединилась с самым сильным.

Миллион сперматозоидов мчится к яйцеклетке. Проникает в нее самый активный, и происходит чудо зачатия новой человеческой жизни. Клетки начинают делиться и изменяться. Некоторые становятся кожей, мышцами или костями, другие формируют хрупкие органы, каждый из которых сам по себе таинство. Человек достиг чудес в медицине, но все они связаны с экспериментами над органами, которые уже существуют. Простейшая живая клетка сложнее, чем все, что человек смог произвести. Некоторые так называемые эксперты попробуют оспорить это утверждение. Поймайте их, попросите создать живую клетку.

Через девять месяцев венец творения готов появиться на свет. До сих пор единственная роль, которую играл в этом акте человек, сводилась к естественной функции соития. Все шло вполне нормально. Но теперь человеческий ум начинает вмешиваться в природу.

Почему туземки, когда собираются родить, отстают от племени, рожают, а потом догоняют племя через двадцать минут? Потому что они — примитивные дикари и не знают о лучшей доле? Они знают и делают то, чему научил их Создатель. Не кажется ли вам, что их способ намного про-

ще, чем ведение родов, принятое в западной цивилизации? Не кажется ли вам невероятным то, что именно мужчины определили, как лучше женщинам иметь детей? Какая гордыня заставляет претендовать быть экспертом в том, чего никогда не делал и никогда не сможешь сделать.

Как бы то ни было, оставим женские проблемы на некоторое время, по крайней мере, у них есть выбор — рожать естественным путем или как-то иначе. А как насчет несчастного младенца, у которого нет выбора. Наш Создатель никогда не намередвался сделать деторождение болезнью. Я даже не уверен, что оно должно сопровождаться болью или стрессом. Например, в фильмах о том, как дикие животные рожают детенышей, видишь иногда уставшую мать. Но усталость не болезненна, ведь иногда даже приятно уставать, это делает отдых таким приятным. Но все матери независимо от того, как протекали роды, кажется, окружены великолепным сиянием.

Естественные роды — это сложное и скоординированное умственное и физическое взаимодействие матери и плода. Если человек начинает вмешиваться в естественный процесс, данный нам Создателем, он обязательно пойдет не так, как надо. Мы вводим лекарства, чтобы исправить ситуацию, но они, влияя на естественные химические процессы, только ухудшают ее.

Вы когда-нибудь оказывались на ярком свете после пребывания в темной комнате? Можете ли вы представить себе шок этого маленького существа, который до сих пор жил, свернувшись в материнском лоне, плавая в уютной теплой жидкости, слушая размеренное успокаивающее биение материнского сердца, пока оно перекачивает кислород и питание.

Затем вдруг начинается большая тревога, исчезает жидкость, сердце бьется быстрее, плод неожиданно выталкивается из тепла и безопасности единственного известного ему дома. Ребенок инстинктивно чувствует, что должен выйти наружу. Он пытается проложить себе дорогу по этому невероятно узкому тоннелю, использует все свои запасы силы и энергии и в конце концов выходит, но куда? В мир ослепительного неоновых света. Вы можете представить шок бедно-

го младенца? Насколько положение хуже, если мать и ребенок не могут справиться с этой травмой сами. Естественные роды, наверное, тяжелое испытание для новорожденного, но вы можете представить дополнительный шок, когда вас тащат в яркое безумие при помощи зажимов, закрепленных на голове?

Что происходит следом? Они отключают новорожденного от кислорода. Пока он соединен пуповиной, ему не нужно дышать, ребенок может родиться в воде и не захлебнется. Попробуйте на минуту задержать дыхание. Не легко, правда? Но все не так плохо, младенец может начать дышать в любое время, когда захочет. Теперь представьте, что кто-то зажал ему рот, так что дышать теперь невозможно и неизвестно, освободят ли рот. И как мы заставляем ребенка дышать? Мы переворачиваем его вверх ногами и шлепаем по попе. Когда младенец кричит, мы имеем наглость говорить: «У ребенка сильные легкие».

Предположим, ребенок выживет, все, что ему нужно, — это покой материнской груди, тепло ее тела и быть рядом с ее успокаивающим сердцебиением. Ребенку необходим переходный период, чтобы оправиться от шока. Многие примитивные женщины держат ребенка рядом со своим телом в течение нескольких месяцев, даже работают с ребенком, привязывая его к туловищу. Что делают образованные современные люди? Мы разлучаем мать и дитя, моем ребенка, взвешиваем, осматриваем, тычем подкожными инъекциями и вешаем табличку. Затем помещаем с другими такими же испуганными и кричащими детьми, все потому, что матери нужен покой. Даже когда ребенок покидает больницу, очень часто ему не позволяют спать в одной комнате с матерью, не говоря уже об одной кровати, и если несчастный малыш кричит всю ночь, матерям внушают: «Вы не должны ему уступать, покажите, кто главный, уступите один раз, и придется уступать всю жизнь». Интересно, кто страдает в эти минуты больше: напуганный маленький бедняжка, который просит утешить его, или несчастная мать, инстинкт которой требует взять его на руки и утешить. Но вместо этого она вынуждена слушать крики ребенка. Это происходит потому, что какой-то психиатр, у которого, вероятно, никогда не было детей, считает, что он все знает лучше Бога.

Люди не плачут просто, чтобы плакать, независимо от того, младенцы это, дети или взрослые. Люди плачут, потому что страдают от какой-то боли. Они плачут, когда им нужна помощь. Может быть, ребенок просит вашего внимания, так дайте ему это. Еще одна любопытная аномалия: наш великий, разумный мозг принес нам столько счастья, что мы — единственный вид, которому нужно плакать!

Если вы представите шок ребенка при естественных здоровых родах, разве удивительно, что после дополнительных травм, привнесенных нами, дитя плачет в первые несколько недель или месяцев из-за шока при рождении? Почему мы так удивляемся смертности новорожденных? Для меня удивительно, как вообще ребенок переносит такое испытание. Я знаю многих взрослых, которые не выдержали бы в такой ситуации. Но как, скажите мне, мы рассчитываем, что ребенок выживет, и НЕ РАЗРЕШАЕМ ЕМУ ПЛАКАТЬ!

Теперь я думаю, вы недоумеваете: каким образом сказанное связано с курением и наркотической зависимостью. А связь здесь самая непосредственная. Я уже говорил, что никотиновая зависимость не заполняет пустоту, а создает ее. На самом деле курение увеличивает уже существующую пустоту. Я имею в виду чувство одиночества и нестабильности, доставшееся нам из детства и отрочества и усиленное давлением современного общества.

Представьте таблетку от головной боли, которая создает иллюзию избавления от головной боли, но на самом деле вызывает ее. Представьте, что она используется так же, как курение. Есть три основных решения проблемы.

1. Подход, который я называю подходом «короля Кнута». Вы пытаетесь заставить всех плохих людей, которые становятся мультимиллионерами на производстве этих таблеток, увидеть их ошибки. Запреты и полная неспособность властей контролировать рост употребления тяжелых наркотиков убедили нас в том, что этот подход не эффективен.

2. Уничтожение головной боли вообще, чтобы эти таблетки изначально не нужно было принимать.

3. Массовое просвещение населения, объяснение, почему таблетка скорее вызывает боль, чем лечит.

Третье решение — единственный практический способ полного решения проблемы, и именно такой подход я использую для борьбы с курением уже почти десять лет. Об этом идет речь в большей части данной книги.

К сожалению, нам еще предстоит найти способ, как создать общество без головной боли, так что второе решение пока далеко от современных реалий. Но оно могло бы стать идеальным решением, таким образом была бы снята проблема не только таблеток, но и головной боли. В случае с курением это означало бы: устранить стресс и напряжение детства и отрочества и избавиться от огромного беспокойства, создаваемого современным обществом. Однако на это пока мало надежды. В любом случае, даже если это было бы возможно, не напоминает ли такое решение использование кувалды для колки орехов. Возможно, вы думаете, что у проблемы нет практического решения? ОНО ЕСТЬ!

Что особенно важно, для этого не нужно изобретать невероятные сложные технологии, подобные тем, которые потребовались для высадки человека на Луну. Цивилизации жили в мире и гармонии тысячи лет. Почему детство и отрочество должны быть такими напряженными? Остальные серьезные проблемы, которые угрожают нашему существованию, мы создали сами. Мы уже знаем решения. Они до смешного просты. Это всего лишь вопрос самоорганизации. В любом случае, кроме уничтожения пустоты, которая создает у молодежи потребность курить или приводит их к другим наркотикам, это было бы полезно. Даже если мы не сможем сбросить весь груз беспокойства в нашей жизни, уничтожение хотя бы части уже было бы наградой. И об этом тоже говорится в этой книге.

Предположим, ваша проблема в том, что вы не хотите, чтобы в вашем саду росли сорняки. Вы отыскиваете семена сорняков по всему миру и уничтожаете их. Это явно невозможно. Единственное практическое решение — подготовить землю или посадить другие растения, чтобы семенам сорняков было

трудно или невозможно прорасти. То же касается сигарет и наркотиков. Это существенно помогло бы в случае, если бы табачные компании, другие курильщики и общество в целом попытались снова «промыть вам мозги». Мы можем убрать пустоту. Возможно, я создал впечатление, что нам сначала нужно решить все эти проблемы, чтобы убрать пустоту. Это не так. Все, что вам нужно, — осознать физическую и умственную силу невероятного механизма, находящегося в вашем распоряжении, и потому, несмотря на нерешенность этих проблем, вы чувствуете то же, что и я, и эти зерна упадут не на обочину дороги, и не на твердую землю, и даже не на бетон, а на

ЯРКУЮ, СИЯЮЩУЮ, НАЧИЩЕННУЮ СТАЛЬ!

Выбравшись однажды из ямы, даже если вы при этом не попытались помочь другим испытать вашу радость, люди почувствуют ее и будут только рады последовать вашему примеру.

Я уже сталкивался с ситуациями, когда, вместо того чтобы заполнить пустоту, мы иногда увеличиваем ее, чрезмерно оберегая наших детей. Еще одна негативная тенденция проявляется в том, что мы приучаем их есть сладости. Забудьте, что из-за нас они потеряют зубы к тридцати годам, но мы вкладываем в их головы, что в течение дня нужны небольшие вознаграждения. Это неплохо, но жизнь всегда дает достаточно реальных вознаграждений в течение дня, так что если вы здоровы и в форме и мыслите оптимистично, зачем использовать искусственные заменители?

Отрочество всегда было тяжелым периодом. До сих пор нас программировали верить, что на самом деле важные вещи в жизни — это академические успехи, экзамены, спорт, музыка, что угодно в зависимости от пристрастий родителей. Но теперь они раздвигают штанги ворот. То, что вы король регби, мало, теперь важно другое: можете ли вы привлечь внимание Девушек? Находит ли вас привлекательным противоположный пол? Возможно, вам приходится заниматься тем, что раньше считали девчоночьим времяпрепровождением, например танцами. И уже скоро вы будете запрограммированы на беспокорство, хороший ли вы кормилец семьи или хозяин в доме.

Современную молодежь подстерегает масса опасностей: бомбы, глобальное загрязнение, озоновые дыры, глобальное потепление, таяние ледников, перенаселение, истощение рыбных запасов, истощение земель, истощение природных ресурсов, СПИД и безработица — и это лишь малая их часть. В то же время стандарты, стабильность и чувство безопасности, которые раньше давали религия и устойчивые браки, постепенно уходят из жизни. Чем мы их заменили? Помешательством на материальном богатстве. Быстрые машины, цветные телевизоры, облегчающие труд устройства и автоматика. Что в этом плохого? Ничего, если вы не один из тех безработных, который не может позволить себе эти сомнительные удовольствия. Возможно, тогда вы обратитесь к другому злу, которое мы оставили, — НАСИЛИЮ!

Надо признать, мы не создали рай для будущих поколений. Они могут не осознавать этого в повседневной жизни, но они сами напоминают растущую тяжелую тучу над головами. Действительно чудо, что многие из них вырастают милыми, душевными, уравновешенными людьми. Я думаю, это происходит вопреки нашим усилиям, а не благодаря им. Пока перенаселенное мной имеет место в нашей жизни, каждый день молодежь бомбардируют массовым «промыванием мозгов», сообщая, что сигареты расслабляют, снимают стресс, дают уверенность и помогают сосредоточиться. Мы программируем их полагаться еще на одно оставленное нами наследство —

НАРКОТИЧЕСКУЮ ЗАВИСИМОСТЬ.

В конце концов большинство молодых людей закуривает сигарету. Никотин выводится из организма, и уже вторая сигарета восполняет никотин в организме. За этим следует ощущение безопасности и удовлетворения, которого, возможно, подросток на этом этапе и не осознает. Но его подсознание поймет и скажет: «На вкус это ужасно, но это расслабляет». Подсознательная часть мозга уже обманулась, и вскоре сознательная часть догонит ее.

**В НИКОТИНОВУЮ ЛОВУШКУ
ПОПАЛА ОЧЕРЕДНАЯ ЖЕРТВА.**

ГЛАВА 10

Внутри плотоядного растения

Рыба знает о том, что попалась на удочку в тот момент, когда крючок делает успешную подсечку. После второй сигареты курильщик так же прочно оказывается на крючке, но никотиновая ловушка едва уловима, чтобы молодой человек мог заметить ее на этом этапе.

Вторая сигарета — начало пожизненного заблуждения и лжи не только другим, но и самому себе. Мы уже нарушили одну клятву. Клятву, которую дают себе все молодые сознательно или неосознанно: **«Я НИКОГДА НЕ БУДУ ОДНИМ ИЗ ТЕХ ИДИОТОВ, КОТОРЫЕ ПОПАДАЮТСЯ НА СИГАРЕТЫ!»**

Уже скоро мы нарушим следующую клятву: **«КОНЕЧНО, Я МОГУ ИНОГДА ВЗЯТЬ СИГАРЕТУ У ДРУГА ПРОСТО ДЛЯ ОБЩЕНИЯ, НО Я ДАЖЕ НЕ ПОДУМАЮ ПЛАТИТЬ ЗА НЕЕ ДЕНЬГИ!»**

Молодые люди верят, что не попадутся на крючок, пока не научатся получать удовольствие от вкуса и запаха табака. Как и героин, первые сигареты навязываются им друзьями. Юноша не чувствует вины, принимая эти предложения, потому что они спонтанны и нежеланны. Он думает, что делает другу одолжение, но, как и в других случаях наркотической зависимости, друг чувствует себя глупо и неудобно, делая это в одиночку. Но вскоре молодой человек доходит до той стадии, когда сам начинает просить у друга сигареты. Понятно, друг изображает обиду: **«ТЕПЕРЬ ТВОЯ ОЧЕРЕДЬ ПОКУПАТЬ ПАЧКУ».**

И парень покорно покупает пачку. Но действительно ли по той причине, о которой он думает?

«Я купил всего лишь пачку и не для себя, а чтобы возместить то, что одалживал».

Или все же потому, что ему теперь хочется сигарету, а единственный способ ее получить — это заплатить за нее деньги. Как узнать? Задавая соответствующие вопросы. Например: почему его совесть молчала, пока друг был готов поставлять ему сигареты? Принимал бы он постоянно предложения денег, еды или питья, не чувствуя обязанности возместить долг? Если молодой человек купил пачку не потому, что ему были нужны сигареты, а чтобы вернуть долг, почему бы ему не купить пачку другу и не бросить курить самому?

Процесс заманивания мухи в цветок хищной саррацении похож на никотиновую ловушку. Для начала муха пьет нектар. Зачем ей бояться растения? У мухи есть крылья, она может улететь, когда захочет. Но зачем мухе хотеть улететь? Ведь нектар такой вкусный. И до тех пор, пока муха не поймет, что ее едят, вряд ли раньше она захочет улететь, но будет уже поздно.

Никотиновая ловушка намного незаметнее саррацении. В ней нет приманки! Первые сигареты отвратительны на вкус, и всякий скрытый страх, что мы можем попасть на крючок, исчезает немедленно. Муха в цветке узнает, что попала в ловушку, когда пытается сбежать и не может взлететь. Никотиновая ловушка столь незаметная, что даже когда жертва пытается сбежать и ей это не удается, она не понимает, что попала в ловушку. Можно подумать, что многие курильщики жили и умерли, даже не осознавая, что были на крючке. Они верят, что полностью контролируют себя и курят только потому, что им это нравится.

Я сказал, будто многие курильщики не верят, что попались на крючок. На самом деле я в этом очень сомневаюсь. Пытаюсь глубже понять сущность курения, я с огромным разочарованием убедился, что, когда я пытаюсь заглянуть в прошлое, я не могу точно оценить свое отношение к курению в любой

конкретный момент. Проблема усугубляется тем, что вам, кроме хорошей памяти, нужно понимание, что ваше мнение в то время чем-то отличалось. Как можно оценить, насколько оно отличалось? Мой собственный случай особенно запутанный. Я был заядлым курильщиком и, должно быть, верил, что получаю больше удовольствия или поддержки от курения, чем обычные курильщики. В то же время я не помню, чтобы действительно получал удовольствие от сигареты.

Если бы через несколько дней после того, как я наконец бросил курить, вы спросили бы меня, в каком возрасте я понял, что действительно был зависим от никотина? Я думаю, моим ответом было бы: в возрасте около тридцати лет, когда я боролся за выживание молодой семьи и имел ответственную работу. Но когда я вспоминаю об отдельных фактах, думаю, что зависимость наступила намного раньше.

Я помню, как смотрел фильм в Бигглсуэйде с еще двумя начинающими аудиторами. Фильм был о боксере Рокки Грациано* и, в частности, о том, как после лечения морфием в больнице он стал зависимым от этого наркотика. Ужасные муки отвыкания получили обычную голливудскую интерпретацию. Чувство молчаливого уныния овладело нами после выхода из кинотеатра. Каждый был погружен в свои мысли. В конце концов молчание было нарушено единственной фразой: «Я брошу курить!» Не было обсуждения, несогласия или протестов от других двоих — просто молчаливые кивки в знак согласия. Из нас троих я был самым старшим. В свои семнадцать я регулярно курил уже около двух лет. Почему все трое отнесли эти сильно преувеличенные симптомы отвыкания к курению? Я подчеркиваю, что это было до информации об ужасе рака и до того, как хотя бы один из нас осознал, что существует такая вещь, как никотиновая зависимость. На этот вопрос может быть только один правильный ответ: «**МЫ УЖЕ ЗНАЛИ, ЧТО ПОПАЛИСЬ НА КРЮЧОК!**» — было ли это сознательно или подсознательно в тот момент, я не знаю до сих пор.

* Речь идет о фильме «Кто-то там наверху меня любит». Режиссер Роберт Уайз (США, 1956). — *Примеч. ред.*

Еще один инцидент произошел в возрасте пятнадцати лет. Мой лучший друг, Десмонд Джонс, страдал от чего-то, что я поначалу счел очень серьезным горем. На некоторое время он потерял всякий интерес к спорту и покеру. В конце концов его апатия стала такой острой, что я был обязан обсудить происходящее. Выяснилось, что он обнаружил новый восхитительный способ проводить время и убедил меня, что я много потерял. Без сомнения, вы догадаетесь, что этой новой идеей были девушки. Собрав полученные почти за два месяца знания по теме, он любезно сообщал мне плюсы своего серьезного опыта. Вскоре я узнал главные компоненты. Это не было большим академическим достижением, потому что их было всего два. Оба предназначались для того, чтобы мы казались старше и обходительнее, чем были на самом деле. Проблема была в том, что оба компонента стоили денег, чего у нас тогда не было. Один из них был мягкой фетровой шляпой, второй — сигаретой, свисающей из уголка рта. Тебе есть за что ответить, Хамфри Богарт.

Меня возмущала стоимость фетровой шляпы. Я помню, как пытался подогнать старую скаутскую шапку, но в ней я чувствовал себя скорее Бейден-Поуэллом*, чем Хамфри Богартом, и на девушек это производило такое же впечатление. Мы решили проблему с курением тем, что по очереди покупали пачку из пяти сигарет Players Weights каждый субботний вечер. Мы выкуривали каждый по две сигареты за вечеринку, но не за один раз, мы как-то ухитрились растянуть их на весь вечер. Я жил в Путни**, Десмонд — за рекой в Фулхеме***. У нас была традиция, что тот, кто покупал пачку, разламывал пятую сигарету пополам, и мы выкуривали половинки, глядя на реку и обсуждая наши завоевания или наши почти провалы.

* Роберт Бейден-Поуэлл — основатель скаутского движения в Англии. — *Примеч. пер.*

** Путни (Патни) — пригород южной окраины Лондона, известен гребными клубами на Темзе. — *Примеч. пер.*

*** Фулхем (Фулем) — исторический район Лондона на северном берегу Темзы. — *Примеч. пер.*

В тот день сигареты покупал Десмонд. Вместо того чтобы сломать последнюю сигарету пополам, он закурил ее, прокомментировав, что раз он покупал сигареты, то не обязан делиться, и бросил пустую пачку на тропинку. Я немедленно увидел вызов и замахнулся ногой на пачку. Десмонд издал вопль, должно быть, в 9,3 балла по шкале Рихтера. Слишком поздно! Моя нога была в пятнадцати сантиметрах от пачки, и она полетела в могучую Темзу. Пачка — не нога.

Оказалось, что в пачке была целая сигарета. Знаете, я всегда думал, что я человек широких взглядов, но, правда, есть темы слишком священные, чтобы над ними шутить. Но пачка уже плыла по воде. Мы начали бросать разные «снаряды» в бесплодных попытках направить пачку к тому месту, где мы могли бы дотянуться до нее. Прекратить усилия нас заставил только Путныйский мост. Мы стояли мрачные, с мокрыми и замерзшими ногами.

Вот мораль этой истории. Если вас однажды посетит искушение подшутить над кем-либо, неважно, насколько безвредной может казаться шутка, просто подумайте, к каким несчастьям она может привести. **НЕСЧАСТЬЯМ?** В этом суть истории. Нам тогда было только пятнадцать, и мы могли счастливо прожить до следующих выходных, даже не думая о сигарете. В чем было великое несчастье? Почему мы считали порчу двух пар носков, ботинок и брюк неважными деталями? Почему мы вели себя так, будто выживание всего людского рода зависело от того, вернем ли мы ту сигарету?

Курильщики, говорящие вам, что курят, потому что им нравится курить, могут быть очень убедительны. Часто это образованные люди с сильной волей, лидеры в обществе, которые выкуривают всего по несколько сигарет в день. Они убеждают вас, что могут несколько дней обходиться без сигареты, если захотят. Так зачем им нужно убеждать вас в этом? Если бы они объясняли вам, как им нравится играть в гольф, разве они чувствовали бы необходимость завершать разговор словами: «И помните, я могу не играть несколько дней, если захочу». Не знают ли они на самом деле, что зависимы, и не стараются ли обмануть вас или они гениаль-

но обманули себя? Я абсолютно уверен, что не подозревал о своей зависимости до истории с пачкой, и в то же время я, очевидно, уже был зависим. Я, должно быть, уже знал, что зависим к тому моменту, когда пошел смотреть фильм про Рокки Грациано, но точный период, когда я узнал об этом, назвать не могу. Очевидно, это всегда было в моем подсознании, возможно, этот фильм подтолкнул переход из подсознания в сознание.

Есть подсказки, которые помогут вам определить, действительно ли «контролирующий себя» курильщик поступает так, как утверждает. Странно, но ему, кажется, никогда не хочется курить в моем присутствии. Можно подумать, что причина этого очевидна. Так ли это? Я не возражаю, когда курят в моем присутствии. Наоборот, я из кожи вон лезу, чтобы объяснить, что весь день меня окружают курильщики и мне это нисколько не мешает. Если мы устраиваем обед, я даже говорю, что не возражаю, если они будут курить между сменой блюд или даже за столом, если захотят. Однако и после этого они стремятся не курить. Они начинают беспокойно водить руками, мне становится неудобно, я ведь знаю, что они до смерти хотят курить. В отчаянии я говорю: «Меня в курильщиках нервирует только одно: когда они отказываются курить в моем присутствии. Мне неловко, если вы не закурите». Даже после этого они часто воздерживаются от курения. Почему? Они приятные, разумные, общительные люди. Когда они рассказывают, как им нравятся сигареты после еды, я говорю им, что обижусь, если они не закурят, и все же они этого не делают. Подумайте, зачем во всем остальном приятному общительному человеку намеренно обижать меня и одновременно лишать себя удовольствия? Зачем этим курильщикам отступать от своих привычек, чтобы доказать мне ли, себе ли, что они себя контролируют? Все, что они могут доказать, — это полностью противоположное. Как только они от меня уходят, они тотчас закуривают сигарету, и как расслабляет эта сигарета — это почти как снять узкие ботинки после нескольких часов хождения в них.

Тем не менее приведенные выше примеры не являются доказательством того, что эти курильщики действительно имеют вздорный характер. Для получения настоящих доказательств задайте курильщикам следующие вопросы:

— Вы говорите, что курите, потому что вам это нравится. Вы будете подталкивать своих детей к курению?

— У меня нет детей.

— А если бы были, вы предложили бы им закурить?

Я тысячу раз задавал этот вопрос. Ни разу не слышал ответа «да» — либо «нет», либо попытки уклониться от прямого ответа, например:

— Я думаю, у них должно быть право выбора.

— Естественно, но ответьте, пожалуйста, на заданный вопрос, вы бы предложили им закурить?

Каждый раз они продолжают уходить от ответа и рано или поздно решают занять выжидательную позицию:

— Я не стал бы подталкивать их каким-либо образом, я бы просто объяснил им плюсы и минусы жизни курильщика и оставил бы выбор за ними.

— Теперь представьте, что ваши дети решили играть на проезжей части или колоться героином. Вы просто укажете им плюсы и минусы или будете умолять не глупить?

За этим вопросом обычно следуют некоторые колебания, но вывод такой: научить и подготовить потомство справляться с опасностями жизни — это не только долг, но и желание любого родителя, неважно, человека или животного. Истина в том, что ни один родитель не побуждает детей курить. Единственная причина, по которой некоторым из них трудно отвечать на мои вопросы, в том, что они курят сами. Если они продолжают курить, потому что верят, что удовольствие и поддержка перевешивают опасность, почему они хотят лишить своих детей этих удовольствий? Из-за опасностей? Водить машину тоже опасно, разве мы убеждаем детей не садиться за руль? Поверьте, есть только одна причина, по которой родитель не подталкивает детей к курению: каждый курильщик знает сознательно или инстинктивно, что курит не потому, что сделал такой выбор, а потому, что попал в ловушку. Естественно, родители

не хотят, чтобы их дети попали бы в ту же ловушку. Если это правда, почему они сами не бросят курить? По простой причине: они не контролируют себя, как утверждают,

ОНИ КРЕПКО СИДЯТ НА КРЮЧКЕ!

Некоторые родители объясняют такую аномалию следующим образом: «Конечно, я не хочу, чтобы мои дети курили. Это отвратительно, нездорово и дорого, и вы не будете сожалеть о том, чего не имели. У меня другой случай, я знаю, чего мне будет не хватать». Для начала я не верю, что люди не жалеют о том, чего не имели. Я страстно желал играть в гольф за много лет до того, как научился. Сказать, что люди не жалеют о том, чего не имели, значит отрицать существование стремлений, воображения или сексуального влечения. На деле очень часто ожидание удовольствия может быть лучше реальности. Настоящая проблема кроется в последней части высказывания: «Я знаю, чего мне будет не хватать». Я скорее соглашусь с этим. Если отвергнуть один раз настоящее удовольствие, то жизнь на этом не закончится, но чувство обделенности никогда не пройдет.

В этом заключаются тонкость и сила никотиновой ловушки, ее главные союзники — сами курильщики. Она устроена так, что курильщики думают, что они независимы и не имеет значения, как низко они опустятся; они курят, потому что сами сделали такой выбор. Они создают свою воображаемую саррацению: чем глубже они падают в бездну, тем сильнее хотят там остаться.

Прежде чем попасть в ловушку, мы уже знаем, что есть мощные причины не курить, но ловушка так устроена, что, в конце концов, каждый хочет попробовать. Могу поспорить, что нет даже одного на миллион, кто никогда не пробовал закурить. Даже среди миллионов тех, кто не попал в зависимость, очень мало таких, кто никогда не пробовал хотя бы один раз. Спросите у подростка, только начавшего курить:

— Почему ты куришь?

Он солжет и скажет что-нибудь вроде:

— Мне нравится курить.

Им не нравится курить. Совершенно очевидно, что они не знают, что с этим делать. Они не затягиваются, иначе у них начинаются приступы кашля или тошноты. Задайте тот же вопрос через несколько недель, и теперь они могут искренне сказать: «Мне нравится вкус и запах сигарет».

На самом деле они хотят сказать, что больше не считают вкус и запах сигарет отвратительными. Задайте тот же вопрос еще через несколько недель, и они скажут: «Это меня расслабляет. Помогает сосредоточиться. Дает мне уверенность».

Вот так всего лишь за несколько недель сигарета превратилась из чего-то отвратительного и мерзкого на вкус в нечто не только приятное, но и поддерживающее. Совершенно очевидно, что сигарета сама по себе осталась прежней, но изменилось представление подростка о ней. Задайте тот же вопрос через несколько лет, и скорее всего ответом будет: «Это просто привычка».

Почему мы начинаем говорить, что это всего лишь привычка? Почему мы не говорим: «Потому что нравится или потому что поддерживает»? Суть в том, что мы потеряли иллюзию удовольствия. Мы жалеем, что начали курить, но чувствуем, что зависимы и не можем остановиться. Задайте этот вопрос еще через пару лет, и если вы достигнете к тому времени той стадии, до которой когда-то дошел я, когда каждая сигарета приносила физическую боль, когда вы ждете, что она вас убьет, и каждый вечер, ложась спать, надеетесь проснуться утром либо без желания курить, либо с достаточной силой воли, чтобы не поддаться искушению, — тогда единственным честным ответом будет:

«Я СТАЛ НАРКОМАНОМ!»

В течение жизни наши оправдания курению продолжают меняться, но настоящая причина курения — никогда. Мы просто пытаемся, чтобы чувство пустоты и нестабильности, которое создала первая сигарета, прошло. Но, конечно, очередная сигарета не прекращает этого состояния, а просто растягивает его на всю оставшуюся жизнь.

Говорю вам, что, если вас один раз лишит удовольствия, вы никогда полностью не избавитесь от чувства утраты. Я также говорю вам, что никотиновая ловушка намного тоньше и коварнее, чем саррацения, но когда муха понимает, что попала, она не может улететь. Тогда как же вы когда-либо сможете сбежать из никотиновой ловушки? Даже если могли бы, то

РАЗВЕ ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ЛЕГКО?

Я обещаю, что это так. Муха не может вылететь из цветка саррацении, потому что ей не хватает физических сил оторваться от удерживающего ее клейкого вещества. Но курильщиков не сдерживают никакие физические преграды. Тюрьма курения существует только в сознании курильщиков. Они приучены быть собственными тюремщиками. При желании, уме и помощи несколько человек смогли сбежать из Колдица, но как сбежать из тюрьмы, которая физически не существует, в которой вы стали тюремщиком и ваше желание сбежать всегда будет подчиняться желанию остаться?

Сила ловушки — одновременно и ее слабость, так как вы сами тюремщик, и причина, сделавшая вас тюремщиком, ложная. Как только мы уберем иллюзии, поддерживающие в вас желание остаться курильщиком, вы станете свободным. Бывшие курильщики никогда не станут свободными, пока считают, что их лишают какого-то удовольствия или поддержки. Но высшая правда заключается в том, что

В КУРЕНИИ НЕТ НИ УДОВОЛЬСТВИЯ, НИ ПОДДЕРЖКИ!

Как только вы поймете и примете эту высшую правду,

ВЫ БОЛЬШЕ НЕ БУДЕТЕ ЧУВСТВОВАТЬ УТРАТУ!

Вам все еще трудно поверить в это? Если так, думаете ли вы, что вам когда-нибудь будет не хватать ударов молотком по пальцу? Или вас расстраивает мысль о том, что вам никогда не позволят уколоться героином? Конечно, нет! Возможно, подобная мысль наполняет вас ужасом. Но почему вы думаете, что у героинщиков есть такое желание? Вы им

завидуете? Конечно, нет! Наоборот, вам их жаль. Почему люди без наркотической зависимости смотрят на героинщиков совершенно иначе, чем те видят себя сами? Может быть, это из-за того, что одно из восприятий сильно искажено под воздействием наркотика? Некурящие видят курильщиков совершенно иначе, чем те видят себя сами. Интересно, почему? Начните смотреть на себя

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НЕКУРЯЩЕГО!

После четырехчасового обратного «промывания мозгов» в нашей клинике некоторые очень умные, волевые, деловые лидеры говорят что-то вроде: «Я знаю, что все, что вы говорите, — правда, потому что до того, как я начал курить, мне не были нужны сигареты, моя жизнь была полноценной. Я помню, как смотрел на отца и думал, какой смешной, грязной, отвратительной привычкой является курение. Я хорошо помню ужасный вкус первых сигарет и как тяжело мне было научиться затягиваться и выглядеть крутым парнем. Я знаю, что некурящие ничего не теряют, что, как и все курильщики, я попал в умную, незаметную ловушку и сижу в ней уже много лет. Я просто не могу представить еду или выпивку без сигары или сигареты или как я справляюсь с важным телефонным звонком без сигареты».

Не удивительно ли, как властный, сильный, деловой человек рассматривает телефонный звонок? Телефон не взорвется и не укусит. Эту потребность в никотине вызывает стресс, а не звонок. Я не хочу сказать, что телефонный звонок сам по себе не может расстроить. И я не хочу сказать, что если вам не особенно нравится ваша работа, то большинство звонков вас расстраивает, это касается того, курильщик вы или нет. Суть в том, что сигарета не только не снимает начальный стресс, а наоборот, увеличивает его. Я говорю этим людям:

— Вас сильно беспокоит, что вы не можете сделать себе укол героина после обеда или перед тем, как снять телефонную трубку?

— Вот сейчас вы шутите.

— Объясните мне разницу.

— Героин убивает.

— Да, он убивает менее трехсот человек в год в Соединенном Королевстве, тогда как никотин убивает только сто тысяч.

— Но героин убивает быстро.

— На самом деле, нет. Он намного менее ядовит, чем никотин, который использовали в качестве инсектицида. Если никотин, содержащийся в одной сигарете, ввести вам непосредственно в вену, он убьет вас мгновенно. Героинщики обычно умирают не от самого героина, а от примесей. В любом случае разве мы не говорим, что хотели бы умереть быстро, а не медленно и мучительно? И в любом случае кто хочет умереть? Самая мощная направляющая сила для любого существа — выживание, хотим мы того или нет. Курильщики часто заявляют: «Во мне будто бы включена кнопка самоуничтожения».

Я им предлагаю:

— Если вы в это верите, попробуйте прыгнуть с крыши прежде, чем закурите очередную сигарету, посмотрим, есть ли у вас эта кнопка самоуничтожения.

— Но муки отвыкания от героина такие сильные, что героинщики способны убить, чтобы добыть дозу наркотика.

— Я этого не отрицаю. Но выражение «убил бы за сигарету» не только чистое преувеличение. Так не раз бывало. К счастью, так как сигареты достаточно дешевы по сравнению с героином, они разрешены и общедоступны, то необходимость убивать из-за них возникает редко. Я не могу представить себе убийство другого человека ради сигареты. Тем не менее я искренне рад, что никогда не стоял перед подобным искушением. Идея в том, что абсурдно заявлять, будто курильщики, которые готовы лишиться ног, но только не бросить курить, не убивают себя. Правда в том, что каждый курильщик на планете убивает самого ценного человека на ней — себя. То, что мы не хотим об этом думать, не означает, что этого не происходит. Даже власти, которые считают такое положение законным и получают от курильщиков по пять миллиардов фунтов ежегодно, признают, что

один из четырех курильщиков преждевременно умирает в результате курения.

Беседа всегда заканчивается словами курильщика: «Настоящее отличие в том, что я никогда не был героинщиком. У меня была никотиновая зависимость, и я знаю, чего лишаюсь». Это самый важный момент. Я никогда не был героинщиком и благодарю свою звезду, что никогда им не стану. Но я был зависим от никотина. И курильщики, и бывшие курильщики часто говорят мне: «Не могу поверить, что вам никогда не хочется закурить хотя бы одну сигарету». Мне не хочется этого по простой причине: я вспоминаю курение не через розовые очки, которые мне навязало общество, а так, как это было в действительности, когда я курил.

Я помню, как тяжело мне было вставать по утрам, то мрачное, сонное ощущение. Я помню зелено-коричневый налет на языке, похожем на терку. Я помню удушливое ощущение от первой сигареты, одышку, кашель и насморк, которые за ней следовали. Я говорил тогда: «Я не простужаюсь. Микробы не выживают в моих легких, потому что я столько курю». По правде говоря, я отхаркивал столько слизи по утрам, что не знал, простужен или нет. Я думал, что все сморкаются и откашливают слизь зимой; до тех пор, пока не бросил курить, я не осознавал правды. Я до сих пор не избавился от привычки класть несколько платков в карман, но теперь я пользуюсь ими, когда простужаюсь. Мне не нравится простужаться, потому что я знаю разницу между хорошим и плохим самочувствием. Когда я действительно простужаюсь, удивляюсь тому, как я постоянно вызывал у себя это тяжелое, мрачное ощущение простуды и считал это нормальным.

Я помню коричневые пятна на верхней губе. Пытаясь убрать их, я превращал их в красные. После ночи за игрой в карты друг спросил меня, не отращиваю ли я усы? Он очень смутился, когда обнаружил, что это пятна от никотина. Не стоит говорить, что сильнее смутился друг, но это не заставило меня бросить курить.

Годами я улыбался и смеялся, не разжимая губ, потому что стеснялся пятен на зубах. Я ненавидел походы к дантисту.

Я думал, это потому, что я трус и боюсь боли. Я понимаю сейчас, что стеснялся никотиновых пятен на зубах и неизбежной лекции врача.

Я помню испуганные взгляды, которые бросали на меня жена и дети во время серьезных приступов кашля, те душевные мучения, которые я приносил им, когда они были вынуждены смотреть, как жалкое существо, которое было их отцом, систематически себя убивает; не говоря уже о моих душевных муках, — ведь я знал, что было их причиной, но ничего не мог с собой поделать.

На Рождество и дни рождения мои родные спрашивали меня, какой подарок я хотел бы получить. Я отвечал: «Я ничего не хочу, у меня все есть». В молчании я добавлял: «Я трачу столько денег на сигареты, денег, которые я мог потратить на нужные вещи или предметы роскоши, так что я больше ничего не заслуживаю». Лишь спустя несколько лет после того, как я бросил курить, я осознал, что последнее, что я купил себе, из чистого самолюбия, был сверкающий новый велосипед, купленный в пятнадцатилетнем возрасте на деньги, заработанные доставкой почты. Одним из моих любимых занятий теперь стало покупать себе вещи, не отказывать себе абсолютно ни в чем, нисколько не мучаясь совестью. Много лет спустя после того, как я бросил курить, я понял, что в этой роскоши мне было отказано почти треть века не только потому, что мое заядлое курение поглощало так много денег, но и потому, что даже если бы я мог себе позволить роскошь, мое чувство вины не позволило бы мне баловать себя.

Я чувствовал себя неуютно, если какой-нибудь человек, даже мой близкий родственник, оказывался на расстоянии метра от меня. Я думал, что у меня фобия — боязнь близких контактов. Она была, но я не понимал, что она была вызвана тем, что я всегда беспокоился, сможет или нет этот человек уловить запах никотина в моем дыхании. Даже будучи достаточно взрослым, целуя женщин в губы, я не переставал думать о запахе изо рта.

Но лучше всего я помню, как презирал себя за зависимость от того, к чему тайно испытывал отвращение. Все

остальное в своей жизни я контролировал. Я ненавижу свое рабство за то, что его видели другие. Я ненавижу свое беспокойство о том, хватит ли мне сигарет, не задержится ли самолет на полосе, будет ли мой следующий знакомый курильщиком или некурящим. Захочу ли я когда-нибудь хоть раз закурить? Не говорите глупостей! Зачем это мне или кому-либо еще после всего сказанного?

Почему я не мечтаю выкурить сигаретку разок-другой? По той же причине, по которой не мечтаю носить тесную обувь, биться головой о стену, совать руки в кипятик или колоться героином. Все это очень неприятно. Уверен, вы согласитесь, что глупо наказывать себя, мечтая о чем-то приятном, что вам недоступно, но насколько глупее мечтать о чем-то неприятном, что вам даже не нужно. Единственным разногласием между нами на этом этапе может быть только то, можно ли получить удовольствие или поддержку от курения. Возможно, ваш разум уже ответил, что нельзя, но чтобы освободиться окончательно, мы должны еще очистить подсознание. Помните, что пока часть вашего мозга говорит: «Я хочу или нуждаюсь в сигарете», не важно, понимаете ли вы, почему хотите сигарету, эта мысль нелогична. Если вы хотите сигарету и не можете закурить, вы почувствуете себя несчастным.

Подозреваю, что к настоящему моменту уже начал испытывать ваше терпение. Почему бы мне не перестать болтать о том, что нам нужно сделать, и не начать делать это? Более проникательный читатель понял, что я уже начал делать. Ученикам-пилотам всегда не терпится летать. Но они не продержатся долго без знания математики, навигации, авиационной науки, радио, механики и прочих учебных предметов, некоторые из которых кажутся далекими от летного дела. Их терпение приносит плоды, и ваше тоже принесет. Возможно, я с большим нетерпением, чем вы, жду начала работы. Рад сообщить вам, что мы подготовили фундамент и теперь можем приступить к вопросу о том,

КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ НЕКУРЯЩИМ НАВСЕГДА.

Как стать счастливым некурящим навсегда

Курильщики, которые с успехом пользовались методикой «Легкий способ» в клинике Аллена Карра или с помощью видео, книг или аудиокассет и снова начали курить, не могут понять, почему «волшебное» средство иногда кажется не таким эффективным во второй раз. Это происходит потому, что теперь перед ними стоит совершенно иная проблема. Ее легче объяснить на примере люка.

Если человек упал в люк и находится там несколько дней, есть две возможности для спасения. От него требуется сильное желание покинуть ловушку, а от меня — инструмент, который его освободит. Все, что ему нужно, — следовать инструкции по применению инструмента для спасения. Но после спасения у нас появляется новая проблема: убедиться, что человек никогда больше не упадет в люк. Это весьма сложная задача. Как я могу помочь ему иначе, как следуя за ним повсюду на протяжении всей его жизни?

Я мог бы помочь ему, убедившись, что все люки закрыты. Применительно к курению это означало бы: убрать все продукты, содержащие никотин. Очевидно, это нерациональное решение. Так как же Аллен Карр сможет помешать одному человеку выкурить одну сигарету, не говоря уже о 99% населения Земли?

Сможет. Помните: люк — это физическая ловушка, курение — умственная; это иллюзия. Как и во всех трюках

с восприятием, как только вы увидите обман, вы никогда на него не попадетесь снова. Также помните, что миллионы людей прожили свою жизнь, не попав в никотиновую ловушку, и это вопреки тотальному «промыванию мозгов», которому они подверглись, и несмотря на то, что они не понимали истинную природу ловушки или не знали всей правды о курении.

Чего же мы на самом деле пытаемся добиться? Это очевидно: стать некурящими. Тогда ваша проблема уже решена, вам даже ничего не надо делать, просто не закуривайте очередную сигарету. Да ладно вам, это не может быть так просто! А как насчет ужасного желания, горя и отчаяния? Точно! В этом есть нечто гораздо большее.

В чем различие между курильщиком и некурящим? Ответ очевиден: один курит, а другой нет. Это так, но мы пытаемся взглянуть на ситуацию с другой стороны. Нам нужно знать: почему один курит, а другой — нет? Кто заставляет курильщиков брать очередную сигарету? Сами же курильщики. То, что часть их мозга сожалеет, что они курят, или то, что они не понимают, почему курят, ни на йоту не меняет ситуацию. Суть различия между курящими и некурящими в том, что последние не хотят курить.

Но я не сомневаюсь, что вы, как и я, возможно, знаете несколько некурящих и, конечно, много бывших курильщиков, которым иногда хочется закурить. Было бы удивительно, если бы они не хотели, в конце концов, им тоже с детства «промывали мозги». Курильщики скорее не обращают внимания на тот факт, что некурящие страдают таким же раздвоением сознания о курении, как они сами. Настоящая разница между курильщиком и некурящим состоит в том, что в случае некурящих это раздвоение практически не ощущается, и всякое искушение закурить не является для них проблемой.

Означает ли это, что, чтобы стать некурящими, достаточно убедиться, что искушение мало и не представляет проблемы? Нет! Пока малейшее желание или искушение курить есть в вашем мозгу, вы будете ощущать утрату и будете вынуждены применять силу воли и дисциплину всю остав-

шуюся жизнь. Более того, вам постоянно будет угрожать опасность снова угодить в ловушку. Я знаю, что некурящие считают доводы против риска стать зависимым такими важными, словно об этом не стоит беспокоиться. Я хотел бы напомнить им и вам, что около 60% населения думали точно так же, пока не

СТАЛИ ЗАВИСИМЫ!

В любом случае некурящие — это люди, курильщики или бывшие курильщики, и важно, чтобы никто из них не чувствовал утраты, уязвимости или искушения, сколь бы слабым это чувство ни было. Вся жизнь — это долгий период. Так что на самом деле мы добиваемся, чтобы каждый из вас не только не захотел выкурить хотя бы одну сигарету, но никогда в вашей жизни не возникло желание закурить снова. Другими словами, мы пытаемся добиться, чтобы каждый

СТАЛ СЧАСТЛИВЫМ НЕКУРЯЩИМ НА ВСЮ ЖИЗНЬ.

Более проникательные из вас заметят, что я не только объединил курильщиков и бывших курильщиков, но еще и включил некурящих. Неужели я предлагаю некурящим тоже читать эту книгу? Именно это я и имею в виду. Разве это так удивительно? А разве вы будете ждать того момента, когда ваш ребенок начнет тонуть, чтобы научить его плавать?

Как я могу намекать на то, что курильщики и бывшие курильщики испытывают одни и те же проблемы, не говоря уже о некурящих? Я и не намекало. Курильщики страдают оттого, что они уже в ловушке. И бывшие курильщики, и некурящие опасаются искушения попасть в ловушку. Их проблема иная, но решение то же: не иметь потребности или желания закурить сигарету ни сегодня, ни завтра, ни в следующем году, ни на

ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ!

Все, что нам нужно, — это убедиться, что ни у кого больше не возникнет желания или потребности закурить сигарету. Возможно, вы считаете это невозможным, но это только

потому, что воспринимаете курение искаженно. Предположим, мы должны были убедиться, что ни у кого не возникнет потребности или желания сунуть руку в кипяток, разве это показалось бы недостижимым?

В любом случае это мое дело — убеждать, чтобы никто больше этого не захотел делать, все, что нужно от вас, — убедиться, что вы сами никогда не ощутите желания или потребности зажечь сигарету. Обещаю вам, это легко!

ЛЕГКО ТАК ЖЕ, КАК ПОКОРИТЬ ЭВЕРЕСТ!

Покорение Эвереста

Предположим, проснувшись как-то утром, вы подумали, что было бы здорово подняться на Эверест. Вы бросились бы заказывать билеты на самолет в Гималаи, не забыв упаковать пальто, теплое белье и крепкую пару ботинок? Каковы были бы ваши шансы на успех? **НУЛЕВЫЕ!**

Эверест — не слишком удачная аналогия в нашем случае, потому что все это время я говорил вам, как до смешного легко бросить курить, когда все знают, что это трудно. Теперь я знаю, что это так же тяжело, как покорить Эверест. Чтобы были шансы на успех, нужно иметь серьезную физическую и психологическую подготовку, а также много денег, оборудование, поддержку и тщательно разработанный маршрут восхождения. Вероятно, вам еще понадобится немало удачи. Даже с серьезной подготовкой это очень сложно, и альпинисты испытывают физические и психологические перегрузки, но, как по-вашему, они несчастны? Ни в коем случае! Они радуются происходящему. Несчастье настигает их, когда катастрофа, невезение или скорее всего неудача поднимают свои уродливые головы.

Ричард Брансон описал свою попытку побить рекорд и пересечь Атлантику на моторной лодке. Я не могу представить более неприятного опыта. Он чуть не утонул в Ирландском море. И вот через несколько месяцев мы снова видим его, занятого тем же самым предприятием, но уже на воздушном шаре. Шар коснулся земли в Ирландии, и пилот успел выпрыгнуть,

но он пролетел всю Англию. В конце концов он приземлился во Франции. От таких историй волосы на голове встают дыбом, но когда Брансон так скромно и спокойно рассказывает о них, то очевидно полученное им удовольствие.

К счастью, бросить курить легко. Физическое желание здесь так мало, что может считаться несущественным. Вся проблема в психологии. Можно открыть сейф за секунды при условии, что вы знаете шифр. Можно стать счастливым некурящим немедленно, но только если вы мыслите правильно, причем всю оставшуюся жизнь. Огромное количество попыток бросить курить проваливается, потому что они были вызваны краткосрочной, случайной ситуацией, вроде злоупотребления курением на Рождество, или плохих легких, или нехватки денег. Все дело в том, что как только курильщик бросает курить, стихают боли в легких, сокращаются затраты на сигареты. Исчезает первоначальная причина, но не само желание бросить курить. Напротив, наш временный отказ сделал сигарету еще более привлекательной, и появился достойный повод затянуться всего разок.

БРОСИТЬ КУРИТЬ ЛЕГКО ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ВЫ МОРАЛЬНО ПОДГОТОВЛЕННЫ К ЭТОМУ. В противном случае ваши шансы на успех будут не больше, чем при подъеме на Эверест. И снова вы думаете, что я преувеличиваю. В конце концов половина взрослых курящих уже бросила курить. Было ли им легко? Не мечтают ли они иногда о сигарете? Сколько бывших курильщиков снова оказалось в ловушке? Вы действительно хотите быть, как они? Или вы хотите быть счастливым некурящим всю оставшуюся жизнь?

Теперь внимание! Вы, несомненно, будете получать советы от так называемых экспертов или доброжелателей, которые они дают с благими намерениями. Советы могут показаться логичными. Но если они противоречат моим инструкциям, **ИГНОРИРУЙТЕ ИХ.** Иногда мои лучшие защитники — курильщики, которые поняли, что бросить курить **До** смешного легко, в своем желании помочь друзьям мешают им неправильными рекомендациями или даже неверным акцентированием моих слов. Вот классический пример:

«Он сказал мне, что курильщики никогда на самом деле не получают удовольствия от сигарет, даже послеобеденных. Я проверил и к своему удивлению понял, что он абсолютно прав!»

Скажите это своему другу, который убежден, что получает удовольствие от сигареты после обеда, и, вероятно, он даже не подумает проверять. Он решит: «Нет смысла идти в клинику к Аллену Карру, потому что мне определенно нравится курить после обеда». Суть в том, что это помешает курильщикам, уже осознавшим, что они не получают удовольствия от курения после обеда, искать моей помощи. Их отношение будет таким: «Что в этом нового? Мне не нужно, чтобы Аллен Карр говорил мне то, что я уже знаю».

Еще один классический пример:

«Я не задумывался о курении после того, как ушел с собеседования».

Одна из самых важных моих инструкций гласит: «Опасно даже пытаться *не* думать о курении». На самом деле этот курильщик, наверное, постоянно думал о курении в течение нескольких дней. Размышлял, как хорошо, что ему больше не хочется или не нужно закуривать сигарету. На самом деле он имел в виду: «С того дня, как я ушел из клиники, мне не приходило в голову закурить». А его друг выходит из клиники, не способный думать ни о чем другом. Как может быть иначе? Четыре часа мы говорили о курении. Он *должен* осмыслить эту тему, задавая себе вопросы, которые мы обсуждали, усвоить информацию, ощутить радость того, что он теперь не курильщик. Потом он думает: «Стоп, Фред мне говорил, что он больше не думал о курении, когда вышел из клиники. Что-то явно не получилось».

Описанные выше случаи — примеры неточных утверждений, сделанных без злого умысла. Но иногда бывший курильщик советует своему другу проигнорировать одну-две инструкции. Порой это выглядит так: «Он не разрешает, но я ношу с собой пачку сигарет». Друг следует этому совету и не понимает, почему его попытки заканчиваются провалом.

Но почему получается так, что я указываю следовать ВСЕМ инструкциям, а некоторые люди, пропуская половину из них, все равно бросают курить? Отчасти это происходит по той же причине, почему можно пропустить какой-либо из этапов подготовки к восхождению на Эверест, и все равно подняться туда при условии, что повезет. И потом каждому курильщику «промывали мозги» по-своему.

Представьте себе, что вам нужно перелезть через четырехметровый забор без подручных средств, инструментов или посторонней помощи, т.е. перепрыгнуть. У вас ничего не получится. Теперь представьте, что забор состоит из двенадцати плит по тридцать сантиметров каждая. Нижняя плита изготовлена из прочного красного дерева. Но остальных одиннадцати не существует, это иллюзия. Каждая инструкция эквивалентна тому, что мы снимаем один из иллюзорных блоков. Каждый новый снятый блок помогает вам бросить курить. Нижний блок из красного дерева представляет собой те несколько дней, в течение которых организм будет чувствовать определенное напряжение из-за никотинового голодания. Как я могу помочь вам в этом? Разве вам нужна помощь, чтобы перелезть через 30-сантиметровый блок? **ЭТО ЛЕГКО!**

Представьте, что каждая данная мной инструкция, позволяющая облегчить процесс отвыкания от сигарет, — это удаление одного из воображаемых блоков. Даже если мы снимем всего шесть из них, нормальному здоровому взрослому этого вполне достаточно, чтобы перелезть через забор. «Легкий способ» дает все необходимые инструкции и подробно объясняет их. Что вам остается? Следовать им? Да, и если вы заядлый курильщик, желающий бросить курить, выполняйте их, и вы преуспеете. Но если вы некурящий или недавно начали курить снова, вам не нужно или не хочется даже читать инструкции, не то что следовать им, и вы по-прежнему подвергаетесь массовому ежедневному «промыванию мозгов», это соблазняет вас закурить

ВСЕГО ОДНУ СИГАРЕТУ.

Двенадцать разгневанных мужчин

Видели ли вы фильм «Двенадцать разгневанных мужчин»? Это лучший фильм по соотношению цена — качество. Не могу не отметить великолепную игру всех двенадцати актеров. Фильм настолько увлекает, и даже не верится, что почти все действие происходит в одном месте. Подросток пытался убить отца. Это было свершившимся фактом. Он грозился это сделать; видели и слышали, как он совершал убийство; у него не было убедительного алиби; его застали с орудием убийства.

Весь фильм состоит из обсуждений и голосований судей. На первом голосовании одиннадцать присяжных признали подозреваемого виновным и только один высказался в его защиту. Этот судья, роль которого сыграл Генри Фонда*, не мог дать логического обоснования своим сомнениям в виновности подсудимого и даже согласился, что все факты указывают на его ВИНОВНОСТЬ, но его что-то останавливало, была в этом деле какая-то недосказанность. Это один из тех случаев, когда логика вступила в конфликт с интеллектом. Однако это подтолкнуло другого судью заметить небольшую деталь, которая никак не укладывалась у него в голове. Именно эта незначительная деталь и вызвала дальнейшие обсуж-

* Генри Джейнс Фонда (1905—1982)— американский актер, исполнял роли американских первооткрывателей и людей чести. — *Примеч. пер.*

дения. Должно быть, бюджет фильма был небольшим. Но его можно назвать одним из самых выдающихся фильмов, когда-либо мной виденных. С каждым последующим голосованием число присяжных, считавших подростка виновным, уменьшалось до тех пор, пока его признали невиновным.

Многие мои клиенты говорят: «Я был скептически настроен во время и после лечения. Хотя меня даже не пытались убедить не курить сигареты после его окончания. Бросить курить оказалось очень легко. Много из того, что мне рассказывали, я уже слышал. Но почему же это было так сложно сделать при моих предыдущих попытках?» Во время интервью меня спрашивают: «Что такого вы говорите курильщикам, после чего они с легкостью бросают курить?»

Как бывшие курильщики, так и интервьюеры ожидают какой-то неординарной, придирчивой шутки в ответ. Но когда выясняется, что ничего сверхъестественного в моем лечении нет, бывшие курильщики подозревают, что я просто не хочу раскрывать своего секрета, а корреспонденты думают, что у меня его и вовсе нет. Двенадцати судьям я хотел бы задать вопрос: «Что именно повлияло на признание подростка невиновным?» Судья откровенно указывает на решающий момент, который заставил его изменить мнение о причастности подростка к убийству. Не все судьи пришли к единому заключению в одно и то же время. Доводы некоторых судей были весомее других.

Но что же произошло в совещательной комнате на самом деле? Одно удивительное обстоятельство: все двенадцать судей вошли в нее уверенные в том, что подросток **УБИЙЦА!** **ОН ВИНОВЕН!** После совещания все присяжные пришли к выводу, что подсудимый невиновен. Это то, что мы делаем в клиниках. Курильщики приходят к нам на разных стадиях паники. Некоторые заметно нервничают, другие внешне выглядят холодными и уверенными, похожими на лебедей, скользящих по озеру со спокойствием и достоинством, но внутри они лишены этого спокойствия!

Кроме нервозности, они часто чувствуют себя крайне смущенно: «Мне бы хотелось быть свободным. Но я наслаж-

даюсь курением, хотя знаю, что оно убивает меня. Думаю, что смогу обойтись без сигарет, тем более это позволит мне сэкономить деньги. Но как же мне справиться с муками отвыкания? Зато как будет горда моя семья, да и я сам. Но есть ли у меня сила воли, смогу ли я наслаждаться едой без сигареты? Реально ли освободиться от зависимости к курению? Неужели пришло время попытаться сделать это?»

Не стоит удивляться тому, что курильщики пребывают в нервном возбуждении. Они страдают шизофренией. Когда они покидают совещательную комнату— в нашем случае клинику, — все их сомнения и страхи возвращаются к ним. Они вновь впадают в состояние паники и замешательства. Образ их мышления не изменился. НЕУЖЕЛИ НЕ ПРЕКРАСНО БЫТЬ НЕКУРЯЩИМ! Это они не говорят себе, а просто чувствуют, и это то, чего мы пытаемся достичь:

ПРАВИЛЬНОГО НАСТРОЯ.

Правильный настрой

Представьте, что я собираюсь убедить вас попробовать другой наркотик. Я буду честен и предупрежу вас, что он вреден и похож на героин. Я торгую этим наркотиком и наживаю на нем состояние. Если я смогу посадить вас на наркотик, я заработаю деньги. Но, как я уже говорил, я был честен и сначала сообщил вам важные факты.

Наркотик — сильнодействующее вещество, и есть большая вероятность, что вы не только сразу попадете в зависимость от него, но и останетесь наркоманом на всю жизнь. Наркотик очень дорогой. Наркоман в среднем тратит на него около 30 тысяч фунтов в течение жизни. Первую дозу я дам вам бесплатно, но затем он будет стоить бешеных денег. Еще раз предупреждаю, что чего бы я от вас ни потребовал в уплату и как бы вы ни были против этого, вы тем или иным способом добудете эти деньги. Как оказалось, этот наркотик — сильный яд. В странах, где его используют, он считается убийцей номер один. Он вызывает преждевременную смерть у одной из четырех своих жертв. Как только вы начнете его принимать, станете вялым, более подверженным болезням, вас будет мучить одышка. Но хуже всего то, что незаметно он разрушит вашу нервную систему, храбрость, веру в себя и собранность, и чем больше вреда от наркотика, тем сильнее зависимость. Он ужасен на вкус. В этом его минус. А в чем плюс? Что хорошего принесет вам наркотик?

АБСОЛЮТНО НИЧЕГО!

Без сомнения, вы правильно догадались, что я перечислил реальные клинические признаки нашей старой, доброй привычки к курению. Возможно, вы считаете, что я преувеличиваю. Уверяю вас, если есть противоположный случай, то это именно он. Медицинские организации предупреждают, что курение вызывает преждевременную смерть одного из четырех курильщиков. Они ошибаются! Они имеют в виду, что один из четырех умирает от болезни, вызванной курением. Дело в том, что курение разрушает иммунную систему, оно вызывает преждевременную смерть всех курильщиков при условии, что они продолжают курить и если не умрут еще раньше, например, попав под автобус.

Выражения, которые используют врачи, тоже вызывают путаницу. Слово «НЕИЗЛЕЧИМЫЙ» порождает чувство безнадежности. Тот факт, что есть люди, которые прожили пятьдесят лет с неизлечимой болезнью, не меняет дела. Но сама жизнь — неизлечимая болезнь; с момента нашего зачатия мы не только начинаем жить, мы начинаем медленно умирать. По неким причинам выражение «преждевременная смерть» не вызывает ощущения паники. Для курильщика оно даже не означает смерть. Под ним понимают: «Я не буду жить так долго, как мог бы. Но какая разница! Я лучше проживу короткую, но приятную жизнь».

Давайте вернемся к описанному мной наркотику. Представьте, что вы не употребляете наркотик, а распространяете его. Вы получаете проценты от табачных компаний за пропаганду курения в стране, которая ничего об этом не знает. Вы игнорируете моральный аспект, просто хотите заработать денег и знаете, что получите несколько миллионов. Я банкир этой страны, а вам нужен стартовый капитал, при этом я ничего не знаю о курении. Вы приезжаете очень взволнованный. Я говорю:

— Успокойтесь и расскажите о вашей восхитительной идее».

— Нет, это не моя идея, но она доказала свою эффективность миллионы раз. Все, что нам надо, — это посадить

специальное растение. Мы высушим растения на солнце, измельчим и добавим химикаты, чтобы они лучше горели. Не важно, что они отвратительны на вкус. Мы завернем их в тонкие трубочки из бумаги и упакуем в привлекательные корбочки. Мы сделаем состояние!

Вы можете представить тысячи людей, ходящих вокруг с горящими сигаретами в ушах? Вы бы сочли их клоунами. Представьте курящей вашу собаку или кошку. Некурящие и курильщики одинаково считают курение глупым занятием, но единственной причиной, по которой мы не падаем от смеха при виде курильщика, закурывающего сигарету, является «промывание мозгов» с самого рождения, чтобы мы считали курение совершенно нормальным явлением. Начните воспринимать курильщиков с точки зрения природы и постарайтесь видеть их такими, какие они есть. Вы можете представить нечто столь же противоестественное, как вдыхать дозы яда в легкие целый день, каждый день? Освободитесь от шор, и курильщики покажутся вам не достойными жалости, а объектами для насмешек. Я не предлагаю тыкать пальцем и хохотать каждый раз, когда один из них закурит. Хотя, если подумать, это могло бы стать кратчайшим путем к прекращению убийств. В любом случае, возвращаясь к моей роли банкира, я подумал бы, что мы обсуждаем фейерверки:

— Нет, это не фейерверки. Вы кладете это в рот и зажигаете.

— Зачем кому-то этого хотеть? Это должен обязательно быть рот, а не ухо и не спина?

— Нет, это должен быть рот, потому что вам нужно вдыхать дым в легкие.

— Звучит не очень-то приятно.

— Поначалу, да. Фактически многие находят это таким грязным и противным, что не могут физически перенести. Но если им хватает силы воли продолжить, то их организм привыкает к яду, и они могут поверить, что им на самом деле нравится вкус. Но самое главное — они не смогут остановиться. Некоторым приходится выкуривать по двести пачки в неделю, каждый день всю оставшуюся жизнь,

и не важно, насколько им потом будет противно, они будут вынуждены продолжать. Некоторые предпочтут лишиться ног, но не бросить курить!

К этому моменту я уже начал бы сомневаться, можно ли вам верить.

— Но у них, конечно, должны быть огромные плюсы, компенсирующие процесс привыкания. Я полагаю, что это очень полезно для здоровья?

— Ну на самом деле нет. Фактически оно убивает каждого четвертого. Начав курить, люди станут более вялыми, кашляющими и менее устойчивыми к болезням. Курение также постепенно уничтожает их нервную систему. Но красота курения в том, что чем ниже оно заставляет курильщиков пасть, тем больше они верят, что оно помогает им.

Теперь я уверен, что вам можно верить. Но я начинаю сомневаться, в своем ли вы уме.

— Тогда вы, наверное, планируете развернуть массовую рекламную кампанию, которая убедит всех, что это поможет их здоровью?

— Я хотел бы, но, к сожалению, мне не разрешают. Дело в том, что ваше правительство настаивает, чтобы мы помещали на каждую пачку предупреждение, напоминающее всем, что это средство убьет их!

— Да, я понимаю их, мистер, но... чего я не понимаю, так это как вы надеетесь продавать это вещество? Знаете, почему бы мне не позвонить вам через пару дней?

Как мы дожили да такого общества, в котором после смерти пяти человек от сальмонеллеза производство яиц было приостановлено, и Эдвина Керри была вынуждена уйти в отставку? Почему мы объявляем тревогу после смерти двух кошек от коровьего бешенства? И в то же время настоящее зло, убивающее более двух тысяч человек еженедельно на одном этом маленьком острове, не только разрешено законом, но и является главным источником доходов в казну, и мы даже позволяем табачной промышленности тратить 100 миллионов фунтов ежегодно на распространение ее разры. Как наши приоритеты могли так деформироваться?

Я часто сравниваю никотин и героин и использую выражение: «Разве вам нужен укол героина?» Вы могли подумать, что это лукавство, к которому я прибегаю, чтобы вам понравилось быть курильщиком. Надеюсь, что это производит такой эффект. Но на самом деле я хочу заставить вас открыть глаза и спросить себя, почему мысль о том, что один из ваших детей станет героинщиком, приводит вас в ужас, а ваша проблема курения кажется вам не столь значительной? Почему реальные признаки наркотика, который я описывал выше, больше похожи на героин, чем на никотин? Это потому, что нам «промыли мозги», чтобы мы видели в искаженном свете не героин, а курение. Мы должны исправить это положение.

Я сказал, что бросить курить — это не проблема. Настоящая разница между курильщиком и некурящим состоит в том, что курильщику хочется и нужно выкурить сигарету, а некурящему — нет, но почему? Дело в том, что некурящие думают о курении иначе. Их мнение о курильщиках варьируется от «жалкий наркоман, трагичный состояние, чтобы задушить и убить себя этой отравой», до «просто не понимаю, зачем ему совать в рот эти грязные, вонючие палочки и еще поджигать их».

Многие курильщики думают так же, но у них есть дополнительное чувство: «Мне хочется курить». Теперь представьте героинщика или бывшего героинщика, который по-прежнему мечтает о героине. Кем бы вы предпочли быть: ими или собой? Кто, по-вашему мнению, имеет правильное представление о героиновой зависимости: наркоман или вы? Вы считаете их людьми, контролирующими себя, наслаждающимися бредовыми видениями, вызванными героином, или жалкими наркоманами, падающими все глубже в бездонную яму, из которой они не смогут выбраться?

При условии, что вы не героинщик или бывший героинщик, у вас есть серьезное преимущество, потому что ваш мозг не поврежден воздействием наркотика, вы можете увидеть героиновую зависимость в истинном свете. Теперь попробуйте взглянуть на себя в этом свете. Некурящие видят вас таким же, каким вы видите героинщика. Они так же пра-

вы насчет вас, как вы — насчет героинщика. Примите как факт, что вы уже падаете в эту бездонную яму К счастью, вы можете выбраться из нее, но прежде всего вы должны осознать, что в ней находитесь.

Таким образом, мы на самом деле стараемся добиться изменений в вашем сознании, чтобы вы увидели курение, как оно есть, без малейшего желания или потребности в сигарете. Фактически, чтобы подняться на одну ступеньку выше, необходимо понять, что вам не нужно и не хочется курить. Но каков теперь ход ваших мыслей? Вы видите это как грязную, отвратительную, убийственную болезнь, которая стоит вам состояния и держит в рабстве, или у вас в голове до сих пор сидит образ Хампфри Богарта / Марлен Дитрих? В этом вся проблема. Когда вы думаете о героине, то видите яркую картинку: НАРКОМАНИЯ! РАБСТВО! НИЩЕТА! ГОРЕ! ДЕГРАДАЦИЯ! СМЕРТЬ! — и если вы не наркоман или бывший наркоман, картинка не изменяется, на нее не влияют изменения в вашем настроении, местонахождении или благосостоянии. Та же картинка предстает в СМИ и обществе в целом, ваши глаза не бомбардируют ежедневно изображением смеющихся, счастливых героинщиков.

Проблема курения заключается в том, что картинка постоянно меняется: в один день мы видим поддержку общества, в другой — убийственную болезнь или и то, и другое одновременно. У курильщиков есть много хороших и плохих воспоминаний и ситуаций, тесно связанных с сигаретой. Они страдают от хронического разлома сознания. Он есть даже у некурящих. Их тоже с рождения бомбардируют этими образами курения. Разница в том, что они не страдают от этого, до тех пор пока сами не окажутся в ловушке.

К счастью, одна сторона — чистая иллюзия. Она подразумевает, что курильщики счастливы и смеются, *потому что курят*. Это неправда! Они могли бы быть несчастны и не будучи курильщиками, но это не то же самое. Некурящие не имеют такой проблемы. Нужно убрать иллюзии из нашего мозга, которые заставляют считать курение разновидностью поддержки или удовольствия, чтобы, как в случае с герои-

ном, у нас в сознании всегда была устойчивая картинка. Вам нужно так перестроить сознание, чтобы каждый раз, когда вы думаете о курении, первая мысль была такой:

УРА! МНЕ НЕ НУЖНО И НЕ ХОЧЕТСЯ КУРИТЬ!

Но нам придется поддерживать этот образ мыслей всю последующую жизнь. Это может вам показаться весьма сложной задачей вроде пожизненного «промыывания мозгов». Конечно, невозможно с легкостью стереть это начисто. Да, невозможно, но вам и не надо стирать все начисто, — все, что вам нужно, — подготовить свой мозг заранее таким образом, чтобы в любой ситуации у вас никогда не возникало искушения закурить сигарету.

В основном требуется сделать всего две вещи. Одну мы уже обсудили — это убрать ощущение хрупкости и нестабильности, на которые нас запрограммировало современное общество, и принять поистине безмерный потенциал и силу, которые дает нам невероятная машина. Другими словами, убрать пустоту, заставляющую искать иллюзорные выходы. Вы можете и не почувствовать ничего похожего на полное удовлетворение от этого сейчас. Но как только ваше физическое здоровье улучшится и пропадет чувство неуверенности, которое создается никотиновым голодом, я подчеркиваю, что именно от этого страдают курильщики, пока являются таковыми — **НЕ КОГДА БРОСАЮТ КУРИТЬ**, — вы полностью поймете, что я имею в виду.

Кроме уничтожения веры в то, что вам *нужна* некая химическая опора для заполнения пустоты, также нужно понять, что вместо заполнения пустоты никотин, алкоголь, героин и другие подобные наркотики сами создают пустоту.

Вернемся к нашей даме, о которой я упоминал в пятой главе, ей просто было *нужно что-нибудь*. Почему она выбрала сигареты? Она призналась, что знает: это было довольно глупо. Но она была вовсе не так глупа, как сама о себе думала. Ее разум говорил ей, что это глупо, и она знала так же, как все курильщики знают об этом всю свою Жизнь. Зачем они тратят свою жизнь на это занятие? Они

это делают, потому что истинные причины курения подсознательны.

Большинство курильщиков признает, что получает удовольствие только от одной-двух сигарет, выкуренных за день. Спросите их, с какой целью они подрывают свое здоровье и материальное положение, выкуривая остальные сигареты, если не получают от них удовольствия, и они ответят: «Это просто ПРИВЫЧКА». Спросите их, как они приобрели привычку курить сигареты, которые не приносят удовольствия. И раз они не получают удовольствия, почему бы не отучиться от этой привычки и не свести курение к тому количеству сигарет, которыми они наслаждаются? В конце концов, ничто не вынуждает выкуривать то, что не приносит удовольствия. Некоторые объясняют это так: «Но я даже не осознаю, что закуриваю».

Теперь я понимаю, как можно уступить своей слабости и не заметить этого, но чтобы закурить сигарету, нужно достать пачку и спички из кармана, вытащить сигарету из пачки, сунуть ее в рот и зажечь. Я могу принять, что проделывать такое можно самопроизвольно по двадцать раз в день. Но разве разумный человек не смог бы найти выход из ситуации, например оставляя сигареты в запертом бардачке машины, чтобы в тот момент, когда он потянется за сигаретой, которая не принесет удовольствия, не смог бы ее зажечь и, следовательно, курил бы лишь те, от которых получает удовольствие?

Возможно, вы думаете, что я только что предложил идеальное решение вашей проблемы. Прежде, чем вы помчитесь претворять его в жизнь, могу сказать, что уже миллионы курильщиков пробовали это или нечто подобное. Возможно, и вы тоже. Это не работает. Почему не работает? Это не работает, потому что вы курили эти сигареты не по привычке. Для каждой из них была подсознательная причина. Да и для тех двух, от которых вы получили удовольствие, существовала подсознательная причина. Сознательная причина, которую вы привели, не важно, насколько логично она звучит, служила просто оправданием. Подсознательные причины сами по себе — иллюзии. Но если мы о них даже не подозре-

ваем, как мы можем от них избавиться? Это возможно, если перевести их в область сознательного.

Единственная причина, по которой курильщик зажигает сигарету, — это приказ мозга:

Я ХОЧУ СИГАРЕТУ!

В жизни бывшего курильщика может быть множество причин, которые создадут ощущение: «Мне хочется или нужно закурить» — это случалось, когда их защита сильна, в течение нескольких часов или дней после того, как они выбросили последнюю сигарету, или через десять лет после этого, когда они не могут даже вспомнить, как могли быть зависимы от сигарет, и их защита слаба. Мы должны избавиться от всех этих причин. Некоторые следуют лишь половине инструкций и все же легко бросают курить. Напрашивается вывод: вероятно, некоторые инструкции можно спокойно проигнорировать. Нет! Так поступают курильщики, которые потом опять попадают в зависимость.

Нельзя игнорировать ни одну из инструкций. Давайте снова обратимся к аналогии с Эверестом.

Один скалолаз предусмотрит любое возможное препятствие и подготовится к нему, но, если пропустит всего одно и если ему не повезет, это может решить все: не только успех или провал предприятия, но даже жизнь или смерть. Другой может подготовиться гораздо хуже, но если ему повезет, восхождение будет успешным. Понимаете вы это или нет, но ставки в вашей игре такие же. Я потратил годы, отшлифовывая свою методику, чтобы ваша жизнь не зависела от удачи. Эта книга гарантированно сделает отказ от курения не только легким, но и приятным, но, чтобы стать счастливым некурящим на всю последующую жизнь, нужно следовать **ВСЕМ ИНСТРУКЦИЯМ**.

«Легкий способ» доходчиво объясняет логические причины, почему вы не должны курить. В нескольких следующих главах я объясню, почему подсознательное начало и иллюзии побеждают вашу логику. Но для успеха потребуются наши совместные усилия. Вы курильщик, и это ваш мозг

нам нужно изменить, и именно ту его часть, которая не хочет бросать курить. Для достижения успеха мы оба должны рассматривать все скептически, с одной стороны, и непредвзято — с другой. Если напугать страуса, он сунет голову в песок, а курильщик — сигарету в рот, но это не решит проблему, а лишь усугубит ее. Чтобы понять остальные иллюзии, мы должны в первую очередь понять главного союзника наркозависимости — страх:

СТРАХ ПОРАЖЕНИЯ И СТРАХ ПОБЕДЫ.

Страх поражения и страх победы

Я верю, что большинство бывших курильщиков разделяет вместе со мной великолепное ощущение победы. В моей жизни были моменты, когда я был доволен собой, но ни один из них не сравнится с избавлением от никотиновой ловушки. Мне кажется, что подобное чувство испытывал граф Монте-Кристо. Удачливые покорители Эвереста или победители Олимпийских игр, наверное, тоже ощущают нечто подобное. Они, наверное, пережили страх поражения, прежде чем добились успеха. Интересно, приходил ли им в голову страх победы?

Одна из любопытных аномалий курения проявляется в том, что курение извращает нормальный порядок. Обычно именно страх поражения приводит к победе. С курением же зачастую страх победы приводит к поражению. Многие курильщики,ходящие в клинику, говорят: «Я раньше не пробовал бросить курить из-за страха поражения». Подозреваю, что настоящей причиной был страх победы. Тем не менее оба страха нужно рассмотреть повнимательнее. Начнем с более простого — со страха поражения.

Страх поражения скорее всего вызван всеми остальными страхами, связанными с курением, от которых мы будем избавляться в последующих главах. Но пока давайте представим, что этот страх именно то, чем он кажется: «Я такой

человек, что если захочу чего-то добиться, то добьюсь. Если я не смогу бросить курить, я почувствую себя слабаком».

Разве такой подход не напоминает известный еврейский анекдот, в котором один раввин каждый год жаловался Богу, что не может выиграть в лотерею? В конце концов, Господь сказал ему: «Так помоги мне! Купи лотерейный билет!» Страх поражения — самый нелогичный из всех. Фактически вы откладываете несчастье, которое уже произошло: **ВЫ УЖЕ ПРОИГРАЛИ!** Можете дурачить себя тем, что продолжаете курить, потому что вам это нравится и вы контролируете себя, но не обманывайтесь, что вам удалось одурачить кого-либо еще. В наши дни все знают, что курильщики курят не потому, что им нравится, а потому, что они зависимы и либо не смогли бросить курить, либо боятся попробовать.

Это еще один нелогичный факт о страхе поражения. Это на самом деле страх попытаться бросить курить. Испытывать этот страх можно на протяжении тех лет, что вы не в силах предпринять попытку. Ирония заключается в том, что единственный способ преодолеть страх — **ЭТО ПОПЫТАТЬСЯ СДЕЛАТЬ ЭТУ ПОПЫТКУ.**

ИСТИННАЯ ПРАВДА В ТОМ, ЧТО ВАМ АБСОЛЮТНО НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ.

Худшее, что с вами произойдет, — вы проиграете. И даже в этом случае хуже, чем сейчас, вам уже не будет. Однако подумайте о великолепных преимуществах, которые у вас появятся. Другая истина в том, что ваша семья, друзья и коллеги будут ожидать, что вы проиграете. Их тоже программировали, что бросить курить равноценно покорению Эвереста. Подумайте, как они будут гордиться вами, если вы сможете попробовать бросить курить, более того, как великолепно вы будете чувствовать себя сами!

Возможно, ваш страх поражения связан с тем, что вы уже делали много попыток и перепробовали множество разных способов и уверены, что поражение неизбежно. Не беспокойтесь, у меня было так же, моя репутация

построена на работе именно с такими курильщиками, как вы. Или, возможно, вы беспокоитесь, что, сделав попытку и проиграв, вы уничтожите один страх: возможность поражения, но замените его еще большим страхом: неизбежностью поражения. Забудьте на минуту о себе. Спросите себя, кого вы презирали бы больше: человека, у которого кишка тонка пытаться, или человека, который пытался и проиграл. Я думаю, вы презирали бы первого и уважали второго. Это даже не вопрос принятия решения. Если вы пытаетесь, вы рискуете проиграть. Если вы не пытаетесь,

ВЫ ТОЧНО ПРОИГРАЕТЕ!

Теперь рассмотрим настоящий страх, который мешает курильщикам попытаться бросить: **СТРАХ ПОБЕДЫ!**

Когда я впервые прозрел, я не мог не пытаться убедить свою семью и друзей, как это легко и как приятно стать некурящим. Джойс тогда говорила: «Аллен, разве ты не видишь, что они не хотят бросать курить? Ты только делаешь себя менее приятным для общения». Проблема в том, что, по моему мнению, все курильщики считают себя валяющимися в грязной луже, когда они в действительности тонут незаметно в трясине. Я ушел в эту трясину по шею, уже почти утонул, и мне повезло выбраться оттуда в последний момент.

Это был типичный замкнутый круг, и, конечно, как обычно, Джойс была права. Мои попытки встречали неприятие, и, думаю, я потерял близких друзей из-за этих бесплодных усилий. Я быстро усвоил урок и больше не пытаюсь воздействовать на них не потому, что со мной меньше хотят общаться, а потому, что я вскоре узнал, что если действовать силой, то ракушка захлопнется, но мне стоит больших усилий молчать. Ситуация усугубляется, когда потом видишь этих людей, ставших инвалидами из-за курения. Я могу только предупредить вас. Если бы вы увидели любимого человека, увязшего по шею в грязи, вы стали бы смотреть, как он задыхается, или постарались спасти его, зная, что тогда потеряете вашу дружбу? Разум не может здесь помочь, вы в любом случае потеряете

друга, но поверьте мне на слово, вы не смогли бы удержаться и поступили бы, как я.

Я думал, что «Легкий способ бросить курить» решит мою проблему. Я подарил всем своим друзьям и родственникам по экземпляру книги. Я считал, что, если мой друг написал книгу, я прочту ее, даже если это будет худшая книга на земле. К моему удовольствию, некоторые прочитали ее и бросили курить, но, к сожалению, далеко не все. Потом я узнал, что они даже не потрудились прочитать ее. Признаю, я был несколько уязвлен, особенно когда услышал, что мой лучший друг, которому я подарил собственноручно подписанную книгу, ее кому-то отдал!

Вскоре я понял, что не отсутствие верности в дружбе мешало им прочитать ее. Я не подумал об ужасном страхе, который охватывает курильщиков при одной мысли о жизни без сигарет. Моя мать однажды сказала Джойс: «Почему ты не пригроишь, что бросишь его, если он не прекратит курить?» Ответ был дан немедленно: «Потому что он позволит мне уйти». Стыдно признать, но как бы сильно я ни любил свою жену, думаю, она была права — до такого состояния довела меня *моя маленькая подружка*.

Когда я получал отзывы на книгу, некоторые читатели критиковали меня: «Вам не следует советовать курильщикам не бросать курить, пока они не дочитают книгу, потому что тогда они будут читать по строчке в день». Этим читателям никогда не приходило в голову, что если бы я велел им выкурить последнюю сигарету прежде, чем читать книгу, это была бы вообще последняя строчка, которую они бы прочитали.

В первой главе я рассказывал об одной даме, которая ушла из моей клиники в панике, то же самое происходит и с моей книгой: многие читатели доходят до стадии, когда начинается паника: «Если я продолжу читать, то брошу курить». Без сомнения, многие курильщики, которые приходили ко мне в клинику, хотели бы уйти, но стеснялись это сделать. Некоторые признавались в этом и говорили, как они рады, что остались, но насколько же проще закрыть книгу.

Я когда-то советовал людям покупать книгу «Легкий способ бросить курить» в качестве подарка на Рождество или день рождения для их курящих друзей. Есть ли лучший подарок для курильщика? Каким наивным я был, это все равно что фанат гольфа взвешивал в руке свой рождественский подарок, предвкушая обнаружить под оберткой набор из двенадцати мячей для гольфа, а обнаружил бы книгу, как бросить играть в гольф.

Как я уже говорил, это замкнутый круг. Если бы только курильщик понял, что его паника, мешающая ему дочитать книгу, вызвана никотином и с его помощью не снимается, что главная награда, которую он получит, если бросит курить, — это уничтожение самой паники, и если бы только они дочитали книгу, страх исчез бы.

Так как же решить такую проблему: «Я купил ему эту книгу. Скажите, как заставить прочитать ее?» Не покупайте книгу в подарок курящему родственнику или другу, сделайте это иначе. Когда придет Рождество или ваш день рождения, скажите курильщику: «Я хочу получить необычный подарок, который принесет мне больше радости, чем что-либо другое. Я бы хотел, чтобы ты прочел эту книгу. Я не прошу бросить курить, просто прочитай ее. Если после прочтения ты решишь продолжить курить, я приму твое решение с уважением».

Если бы только был способ немедленно превратить курильщика в некурящего, тогда он мог непосредственно сравнить. Он подумал бы: «Неужели мне и правда будет так хорошо?» Я не имею в виду только здоровье и энергию, но и уверенность и смелость. Это будет на самом деле означать: «Неужели я пал *так* низко?»

К счастью, способ есть: **ОСВОБОДИТЕ СВОЙ РАЗУМ.** Сначала может быть трудно представить свою жизнь без сигареты. Все курильщики так думают, прежде чем добиться успеха. Вам не были нужны сигареты, пока вы не стали зависимы от никотина. Ладно, может быть, вы уже бросали курить на несколько недель, месяцев или даже лет, и все же вам не хватало курения, но я обещаю, что вы больше не будете по нему скучать. Мне нужно, чтобы вы мне верили. Все, что

заставляет курильщиков продолжать курить, — это страх, что они не смогут наслаждаться жизнью, или справляться со стрессом без курения, или то, что им придется пройти через ужасные испытания, чтобы победить. Обещаю: если вы дочитаете книгу и последуете простым инструкциям, то начнете больше наслаждаться жизнью, лучше справляться со стрессом и вам даже понравится процесс излечения. К концу книги вам не нужно будет принимать мои слова на веру.

Если эту книгу дал вам тот, кого вы любите, вы обязаны прочесть ее. Если вы купили ее сами, то на вас лежит меньшая обязанность, вы должны только себе. Настоящий подарок должен приносить одинаковую радость и дарящему, и одаряемому, так что ваш успех принесет вам двойную радость. Вы можете получить так много! Что вы теряете?

АБСОЛЮТНО НИЧЕГО!

Теперь давайте начнем избавляться от этих страхов, сомнений и неуверенности. Первая инструкция: следовать всем остальным. Каков теперь ход ваших мыслей? Рок и мрак? Паника? Страх? Все они подмастерья поражения. Тогда вторая инструкция: изменить этот ход мыслей **НЕМЕДЛЕННО**. Помните, что вам нечего терять, поэтому победите вы или проиграете, получите удовольствие от процесса. Но прекратим разговоры о поражении. Вы уже готовы совершить великий побег, нечто, чего всякий курильщик мечтал бы достичь. Происходит что-то восхитительное! Давайте займемся планированием и подготовкой, потому что

АБСОЛЮТНО НИЧТО НЕ МОЖЕТ ПОМЕШАТЬ ВАМ СПАСТИСЬ!

Я действительно наслаждаюсь сигаретой

В клинике большинство курильщиков быстро улавливают идею, что единственное удовольствие от сигареты — это утоление никотинового голода, и поскольку каждая сигарета не утоляет, а только разжигает его, то удовольствие или поддержка от курения оказываются иллюзией. Тем не менее курильщики не могут совместить эту идею со своим ежедневным курением, они все еще уверены, что получают удовольствие от сигарет.

Совершенно необходимо, чтобы вы поняли, что ни один курильщик никогда не получал и не получит удовольствия от употребления никотина в любой форме — при курении, нюханье, жевании табака или поглощении никотина через кожные поры. Это весьма смелое утверждение. Я объясню его с точки зрения логики, но *доказать* это себе можно, только пока вы курите. Это нельзя доказать после того, как откажешься от курения, и если вы бросаете, все еще веря, что получали настоящее наслаждение от некоторых сигарет, вы будете ощущать утрату. Отсутствие удовольствия заставляет вас желать этого. Вы будете беззащитны на всю жизнь или, еще хуже, снова упадете в яму.

Как же можно создать такую грандиозную иллюзию? Все эти сигареты, сигары и трубки, выкуренные за все поколения, неужели никто не получал от них удовольствия? Это ка-

жется едва ли возможным! Тем не менее это правда. Давайте проверим.

Поинтересуйтесь у курильщиков, от чего они на самом деле получают удовольствие, когда курят. Задайте этот вопрос, когда они уже выкурили примерно половину сигареты. Существует множество стандартных ответов, но самый популярный о вкусе и запахе:

— Мне нравятся вкус и запах.

— Я не думал, что вы их едите.

— Конечно, нет.

— Тогда при чем здесь вкус?

— Ну, вкус табака остается во рту.

— Если вы курите ради этого, то зачем затягиваться?

— Ну, если не затягиваться, то вкус уже не такой.

— Почему? Разве у легких есть вкусовые рецепторы? Эксперты уже нашли бы что-нибудь с таким же вкусом, но не вызывающее таких ужасных болезней.

Они и нашли. Это называется жевательной резинкой с никотином. Она так же отвратительна на вкус, как первые сигареты, но жуйте ее периодически, и, как и в случае с сигаретами, вы вскоре научитесь получать от нее удовольствие. Если вы один из тех курильщиков, которые думают, что не затягиваются, боюсь, вы себя дурачите. Вы просто не делаете осознанно глубоких вдохов, в отличие от некоторых курильщиков. Говорить: «Я не вдыхаю», все равно что утверждать: «Я не дышу». Мы не всегда осознаем, что дышим, но все же делаем это. Годами я убеждал себя, что не могу навредить себе, потому что не затягиваюсь. Так откуда взялся мой кашель заядлого курильщика? Я не спрашивал себя об этом. Курильщики слышат только то, что хотят.

Так почему мы позволяем иллюзии овладеть нами, будто нам нравится вкус табака? Потому что нам с детства внушали, что это так. Можно подумать, что первые несколько сигарет развеяли бы эту веру. Дело в том, что мы либо сознательно, либо бессознательно испытываем тайное облегчение, когда узнаем, что первые сигареты имеют ужасный вкус. Это означает, что мы не станем зависимы от них, как

все эти идиоты, которые отдают последнее, чтобы погубить себя. Так почему мы выкуриваем вторую и третью сигареты? Конечно, не потому, что нам понравился вкус. Некоторые спорят, что знали, что нужно продолжать, чтобы почувствовать настоящий вкус, но это равносильно вере, что даже прежде чем выкурить первую сигарету, или сделать первый укол героина, или выпить первый глоток алкоголя,

ОНИ НАМЕРЕННО ПЛАНИРОВАЛИ СТАТЬ ЗАВИСИМЫМИ!

Вы серьезно думаете, что какой-нибудь наркоман или алкоголик, ныне живущий или умерший, действительно намеревался стать таковым прежде, чем вообще захотел попробовать наркотик и *привык к его вкусу*? Честно говоря, это нелогично. Вы не привыкаете сначала к вкусу наркотиков, а затем становитесь зависимы. Все совершенно наоборот, вы сначала попадаете в зависимость, а потом привыкаете к вкусу или, правильнее сказать, приучаетесь не замечать вкус. Великая тонкость ловушки в том, что вы не понимаете, что уже зависимы. Даже если бы вы считали, что вам совершенно необходим этот наркотик, уже одно это обстоятельство удержало бы вас. Вы боялись бы, что станете зависимым и никогда не освободитесь, поэтому некоторые очень умные люди никогда не пробуют курить даже ради эксперимента.

Другая причина, по которой мы считаем, что нам нравится вкус табака, заключается в том, что вкус прочно связан с запахом, от которого *можно* получать удовольствие. Ага! Слышу я ваши слова, значит, можно получать настоящее удовольствие от курения! Если вам нравится запах, то это действительно удовольствие. Да, но если вы посмотрите на факты, то обнаружите, что получаете удовольствие от запаха, только когда не курите. Курильщик трубки принюхивается с удовольствием к своему кисету, когда предвкушает выкуривание трубки, но не делает этого после того, как зажжет ее. Вы обнаружите, что те случаи, когда вы ощущаете чудесный запах табака, происходят только тогда, когда кто-нибудь еще курит, а вы — нет.

Я сижу весь день в комнате с курильщиками, мой организм страдает от никотинового голодания, и в результате, когда я ловлю случайный дымок от горящей сигареты, он пахнет великолепно, особенно на свежем воздухе. Некоторых это беспокоит. Они говорят: «Разве это не искушает вас закурить?» Ни в коем случае! Я люблю аромат розы, но разве у меня появляется хоть малейшее желание выкурить ее? Я просто очень рад возможности наслаждаться этим запахом, зная, что мои несчастные легкие или сердце не должны страдать. Но это удовольствие в некотором роде ослабляется жалостью к курильщику. Некоторые некурящие иногда испытывают удовольствие от запаха табака. Я объясню, почему это происходит в последующих главах.

Главная причина, по которой мы думаем, что любим вкус табака, — то, что в первые годы курения не осознаем, что мы на самом деле зависимы. Ощущение зависимости, неспособности расслабиться, или сконцентрироваться, или справиться со стрессом без сигареты уже наготове, но мы еще не приняли этого, поэтому мы верим, что нам нравится вкус табака, иначе для чего нам курить? В любом случае общеизвестно, что, когда вы научитесь курить, вкус должен быть приятным, зачем сомневаться в этом? Даже если это общеизвестно, это ошибочно.

Другой причиной, по которой нам нравятся отдельные сигареты, — это то, что они имеют гораздо лучший вкус, чем другие. Под «отдельными сигаретами» я имею в виду не определенные марки, а разные случаи курения сигарет одной марки. Даже сами курильщики признают, что нет ничего приятного во вкусе первой сигареты зимним утром, но они все же выкуривают ее. Кстати, причина, по которой первая утренняя сигарета заставляет вас кашлять, не только то, что вы провели всю ночь без никотина, но и то, что вы потеряли часть своей устойчивости к яду, вам придется выкурить одну или две сигареты, прежде чем она восстановится.

Некоторые курильщики заявляют, что если бы не могли достать свою любимую марку, то не стали бы курить вообще. В таком случае, почему они полюбили эту марку? Неизвест-

но, действительно ли эти курильщики сами верят в подобные заявления или это самообман, который они вынуждены принять, чтобы поддержать некоторое подобие самоуважения, но очевидно одно: им не обмануть других курильщиков. Любой настоящий курильщик будет курить верблюжий навоз, лишь бы курить!

Так почему ваша любимая марка табака кажется вам намного лучше по вкусу в одних случаях и хуже в других? Представьте, что вы докурили первую сигарету и никотин выводится из вашего организма, что создает чувство голода, но голод связан не с пищей, а с определенным ядом — НИКОТИНОМ. Хотя это чувство не связано с болью, оно все же физическое, многие курильщики жили и умирали, даже не осознавая, что оно есть, потому что оно едва заметно. Это всего лишь чувство пустоты, беспокойства, неуверенности, только курильщики знают его как: «Мне хочется или нужно закурить».

Когда курильщик зажигает сигарету, в организме восполняется запас никотина, уходит чувство пустоты и нестабильности, курильщик ощущает немедленный подъем. Именно это чувство курильщики описывают как покой, комфорт или, как заявляли табачные рекламодатели, «ДАЕТ МАКСИМАЛЬНОЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ». Но для того чтобы сигарета или что-либо еще в том же духе могли вас расслабить, успокоить или удовлетворить, вам нужно изначально быть напряженным, беспокойным или недовольным. Так почему же самая приятная сигарета выкуривается после обеда в ресторане? Курильщики в это время должны быть уже спокойны и удовлетворены, как и некурящие.

Таким образом, курение не удовлетворяет, а наоборот, создает ощущение неудовлетворенности. Но ситуация искажается, потому что это чувство пустоты и неуверенности аналогично ощущению, которое вызывается обычным голодом, беспокойством или стрессом. Никотиновый голод, который я теперь буду называть «зудом», просто повышает их уровень. Многие начинают курить, когда проходят через период беспокойства, будь то взросление, поступление в уни-

верситет или на работу — что угодно, они уже принимают это состояние как должное. Так как они страдают от «зуда», когда не курят, и частично ослабляют его, когда закуривают, то они воспринимают сигарету скорее как поддержку или друга, чем как врага.

Еще одна проблема связана с тем, что большинство курильщиков поначалу курят от случая к случаю, поэтому большую часть своей жизни они страдают от «зуда», а не снимают его, и если растущее напряжение, вызванное «зудом», как невыносимо, то курильщики рассматривают это состояние как нормальное, как проявление стресса современной жизни.

Но реальная проблема кроется в другом: никотин — наркотик и яд, и наш организм создает против него иммунитет, именно поэтому подсознательно мы увеличиваем дозу. Мы делаем это одним или всеми возможными способами: глубже затягиваемся, переходим на более толстые и крепкие сигареты и увеличиваем их количество. Конечно, процесс не стоит на месте, чем больше никотина мы поглощаем, тем сильнее сопротивляется организм, и вскоре вы доходите до такого состояния, что, даже закурив сигарету, вы лишь частично успокаиваете «зуд».

Представьте, что высшая точка настроения — 100 единиц выше нормы, а самая черная депрессия — 100 единиц ниже нормы. Представьте себе, что вы дошли до такой стадии падения в яму, когда «зуд» заставляет вас быть постоянно на отметке десять единиц ниже нормы. Я подчеркиваю, что вы этого не заметите, потому что это состояние будет казаться вам нормальным. Представьте, что поднимаетесь еще на пять единиц, когда зажигаете сигарету, — вы почувствуете эмоциональный подъем. Большинство курильщиков живут и умирают, даже не осознавая этот подъем. Тем не менее он есть, и он проявляется физически. Наше подсознание знает об этом, и по этой причине мы зажигаем сигарету. Я использовал слово «подъем». Это может подразумевать некоторую разновидность и поддержки, и удовольствия. Я объясню позже, почему даже сам «подъем» также иллюзорен.

У вас один из «тяжелых дней». Утро понедельника. Радостное «доброе утро!» почтальона кажется немного слишком радостным. Вы понимаете, что это потому, что он принес вам двойное количество счетов, которые вы не можете оплатить. Вы уже опаздываете на работу, а за окном — первый настоящий мороз за весь сезон. Вы теряете полчаса, чтобы открыть машину, а потом еще полчаса, чтобы почистить стекла. Затем слышите второй самый жуткий звук в мире (первый — звук бормашины): arrrrr, arrrr, ах! Севший аккумулятор мог использовать последние искры заряда, чтобы завести машину, вместо этого он потратил их на то, чтобы драматизировать свою смерть!

Предположим, что в результате описанных событий настроение некурящего падает на 40 единиц ниже нормы. Вы окажетесь на 50 единиц ниже уровня. Естественно, если теперь вы зажжете сигарету и получите подъем на 5 единиц, вы будете рады и веселы? Получите ли вы удовольствие от вкуса этой сигареты? Она заведет вам машину или оплатит счета? Для курильщика временами сигарета может показаться отвратительной на вкус, но все же необходимой. Так бывает, когда вы страдаете от долгой, жестокой боли, поэтому все, что может хоть немного ее унять, радостно приветствуется, хотя сильная боль и остается.

Я говорю о подъеме на 5 единиц. Фактически вы будете на 5 единиц ниже, чем были бы, будучи некурящим. Так что же? Скажите, даже если это иллюзия, разве 5 единиц облегчения не улучшат ваше настроение? Обратимся снова к аналогии с болью. Если бы ваша физическая боль была на уровне 40 единиц, стали бы вы ее увеличивать до 50 единиц, чтобы потом уменьшить до 45? Если да, то зачем останавливаться на 50? Подъем на 5 единиц будет заметнее, если довести уровень до 100, а затем вернуться к 95. Именно этим фактически занимаются наркоманы, но только потому, что они не понимают этого.

Подчеркну еще, что 10 единиц ниже нормы, на которые вы спуститесь, не связаны с воздействием курения на ваше здоровье, свободу, карман или самоуважение. Они связаны толь-

ко с пустым, беспокойным ощущением «зуда». В реальности курильщик окажется намного ниже из-за этих факторов, но так как спуск плавный, то курильщики не замечают все усиливающейся депрессии. Как и в случае с «зудом», они привыкли считать общее депрессивное состояние нормальным.

Даже если не учитывать обычные травмы, которые и курильщики, и некурящие могут получить в течение жизни, курильщики достигли состояния, когда они испытывают постоянный стресс, вызванный только их курением. Одна мысль, что сигарет мало, способна вызвать панику, не говоря уже о реальной перспективе. Теперь они пали не на 5 единиц, как чувствовал бы себя некурящий, а намного ниже. В этом заключается великое зло этих наркотиков. Вы доходите до этапа, когда вам не нужны будут тяжелые дни. Сами результаты воздействия наркотика превращают всю вашу жизнь в тяжелый день. Но, конечно, чем больше стрессов в жизни, тем сильнее вам нужен подъем на 5 единиц. Почему же, вы думаете, некоторые согласны скорее остаться без ног, чем бросить курить?

Предположим, что проблемы со здоровьем и прочие побочные действия курения добавляют еще 30 единиц ниже нормы, то есть курильщик окажется на самом деле на 35 единиц ниже нормы даже во время курения, потому что эти единицы не сокращаются, когда курильщик зажигает сигарету. Фактически в этом случае ситуация ухудшается. Конечно, все эти единицы можно восстановить, если бросить курить, при условии, конечно,

ЧТО ВЫ БРОСАЕТЕ КУРИТЬ НЕ СЛИШКОМ ПОЗДНО!

Дело в том, что вкус сигарет во время стресса не имеет значения, даже если он и приятен, вам все равно будет плохо в это время, и вы подниметесь всего на 5 единиц. Давайте теперь посмотрим на другую чашу весов, на сигареты, которые, по мнению курильщиков, так приятны на вкус. Не связан ли этот особенный вкус с тем, что вы курите их после обеда? С выпивкой? С кофе? По дороге домой из магазина? После спортзала? После секса?

У разных курильщиков разные приоритеты. Тем не менее ситуации, когда сигареты кажутся приятнее на вкус, обычно имеют две характерные черты: период трезвости и период, когда мы сами спокойны и хорошо проводим время. Давайте в качестве примера рассмотрим сигарету, выкуриваемую после еды, конкретнее, после ужина, когда дневные дела окончены, или лучше после обеда в выходные, когда мы полностью забываем о повседневных делах, таких как работа, счета и ремонт. Если в ресторане приятная обстановка, красивый интерьер и панорамный вид из окон, прекрасно. Ситуация становится еще более комфортной, если вы находитесь в компании приятных, веселых, внимательных людей, с такими же широкими взглядами на жизнь, как и вы. Почему эти узко мыслящие бедолаги дома не могут быть такими же? Даже официант радостно улыбается, обнимая вас и целуя вашу жену в обе щеки. Он никогда раньше вас не видел, но ведет себя так, будто ресторан посетил сам Фрэнк Синатра*. Он точно так же обращается к следующим вошедшим посетителям. Но что с того? Блюда здесь — одни из лучших, когда-либо отведанных вами. Напитки просто экзотические. Вы загорелый, одетый в лучшую выходную одежду, и так как это начало вашего отпуска, то у вас в кармане тысячи купюр в местной валюте. Вас завораживает музыка. Вы начинаете подпевать. К вам присоединяются другие гости. Позже вы узнаете, что они тоже скромные, медлительные британцы. К вашему удивлению, вы и вправду поете лучше, чем Синатра, даже ему никогда не было лучше, чем вам сейчас. Вы полностью и совершенно на 100% **НА ВЕРШИНЕ!!!** (На самом деле на 90%, но вы об этом не знаете.)

Вы тянетесь за еще одной сигаретой: «Что! Пачка уже пустая! Не может быть! Я же только ее распечатал! Да, я, кажется, слишком щедро угощал ими. Без паники, у меня еще две полные пачки в пиджаке».

Вы начинаете обшаривать карманы пиджака. Они пустые. Тут вас осеняет: эта идиотка, которую вы зовете женой, — та самая, с которой вы танцевали всего несколько минут назад,

* Фрэнк Синатра (1915—1998)— культовый американский певец и актер. — *Примеч. пер.*

в чьи прекрасные глаза вы смотрели, когда пели ей серенаду из своей версии «Дамы в красном», и ваша музыка и слова были лучше, чем у Криса де Бурга*, и вы говорили, что песня, наверное, написана о ней, и сами верили в это (она думала, что вы перебрали с напитками), эта глупая, во все сующая свой нос надоеда заставила вас переодеть пиджак в последний момент. Но паниковать рано. Вы можете купить пачку местного производства, они на вкус как старая заварка, но сейчас это уже не важно. Джузеппе, улыбчивый официант, сообщает, что они не продают табачные изделия.

Вот тут-то начинается подкрадываться настоящая паника. Но подождите, здесь же ваши сородичи-британцы! Они не откажут. Вы бы им не отказали. И потом они же курили весь вечер ваши сигареты. Удивительно, но оказывается, они, за исключением двоих, все некурящие. Из этих двоих у одного сигареты кончились, у второго — самому мало, эгоистичный!..

Паника нарастает. Снова обращаетесь к Джузеппе, он крутится вокруг вас весь вечер, ожидая больших чаевых, пусть, черт возьми, сначала их заработает. Должен же хоть кто-то из официантов курить? «Меня извинить». Вы знаете, что шеф-повар курит, потому что немногим раньше вы беспокоились, как бы его пепел не попал в местное «особое блюдо». «Меня извинить, нет помочь». Вы замечаете пятна никотина на пальцах Джузеппе. Вы возмущены, почему вдруг Джузеппе, который раньше рассказывал, как прожил 16 лет в Сохо**, «нет понимай англиски». Всех иностранцев нужно заставить выучить английский!

Теперь вашу панику можно сравнить с последними ощущениями пассажиров «Титаника». Этот глупый ресторан построен на вершине скалы, на 150 километров в одну сторону вонючий океан, а в другую на 150 километров голая пустыня. Здесь совершенно неоткуда взять сигареты, если только не обыскать Джузеппе с ног до головы и не потрясти его хорошенько. Вы обдумываете эту идею, но вскоре

* Крис де Бург (род. 1948) — ирландский музыкант. — *Примеч. ред.*

** Сохо — район в центре Лондона, средоточие развлекательных заведений. — *Примеч. пер.*

отбрасываете ее, заметив, что за улыбочкой прячется весьма не слабый мачо.

Да еще этот ужасный, резкий шум на заднем плане. Вот не повезло сидеть в ресторане с кучкой поющих пивных хамов. Почему у них паспорта не отбирают? И зачем класть столько чеснока в еду, и что за гадость я пью, почему она фиолетовая, если бы я хотел, чтобы в моем напитке было полкило фруктов, я бы заказал фруктовый салат. Смешно! Они еще и зонтик в бокал засунули, можно подумать, его дождем намочит? И почему этот тупой ухмыляющийся идиот Джузеппе все время спрашивает: «Вы есть нравиться?» Он курильщик, неужели он не видит, что мы есть подыхаю? Зачем нас вообще понесло в эту Богом забытую страну? Я же хотел в Блэкпул!*

Может быть, я несколько преувеличил, но, думаю, ситуация вам знакома. Курильщики, которым не удается покурить после еды, совершенно не радуются. Наоборот, они чувствуют себя несчастными и обделенными. Они в отчаянии. Если настроение было на 50 единиц ниже нормы, то разница между возможностью выкурить сигарету или лишиться ее составляет не 5, а все 150 единиц. Поэтому в некоторых случаях сигареты кажутся приятнее на вкус. В конце концов, две сигареты из одной пачки должны и вкус иметь одинаковый. Сигареты не меняются! Меняется состояние курильщика.

Мы уже установили, что курильщик получает удовольствие от пары сигарет, выкуренных за день. На самом деле он не получает удовольствия ни от одной. Если вы закуриваете по велению подсознания, то не замечаете этого и не можете говорить об удовольствии. Если закуриваете сознательно, то сигареты будут ужасны на вкус, потому что их вкус действительно отвратителен! Именно поэтому большую часть сигарет мы курим подсознательно и продолжаем курить, стараясь игнорировать важные причины для отказа от табака и отчаянно цепляясь за каждый ничтожный повод выкурить еще одну сигарету. Если бы каждый раз, зажигая сигарету, вы были бы вынуждены ощущать отвратительный запах и вкус, вспоми-

* Блэкпул — один из наиболее популярных приморских курортов Великобритании. — *Примеч. пер.*

нать про 30 тысяч фунтов, которые вы тратите на свое рабство, и то, что, возможно, именно эта сигарета спровоцирует рак в ваших легких, вы и тогда получали бы от нее удовольствие? Вытащите голову из песка! Именно с нее и начнется рак легких, потому что раз вы ее курите, то что вам помешает выкурить еще одну, а потом еще одну? Либо вы курите,

ЛИБО НЕТ!

Большая часть курильщиков помнит, какой мерзкий вкус был у первых сигарет. Когда я был молодым, было невозможно слыть крутым парнем, если с губ не свисала сигарета, как у Хамфри Богарта. Этого нелегко было добиться. Я тренировался часами, и это было весьма болезненно. Иногда дым попадал мне в глаза и действовал, как слезоточивый газ, порой приходилось вынимать сигарету изо рта вместе с кусочком кожи губ, к которой она прилипла. Было еще более постыдно и болезненно, когда сигарета плотно прилипла к губам, а горящий кончик рассыпался и обжигал мне пальцы. Некоторые курильщики уверены, что получали удовольствие от вкуса первых сигарет. К сожалению, память стирается. Они могли получить некоторое удовольствие от первой сигареты, потому что удовлетворили свое любопытство, или почувствовали себя взрослым, или выразили протест. Но сам процесс курения не может быть приятным. В любом случае это никак не связано со вкусом. Ни один некурящий любого возраста не может затянуться табаком, не закашлявшись, или выкурить три сигареты подряд, не почувствовав тошноты.

Очевидно, что вкус тут ни при чем. Фактически мы осознаем его только тогда, когда он настолько невыносим, что не заметить его невозможно. Тем не менее даже тогда мы докуриваем сигарету. Парадоксально, но именно после долгих ночных вечеринок, когда сигареты особенно приятны, во рту так гадко, что появляются мысли бросить курить. «Мне нравится вкус и запах» — довод, которым курильщики прикрываются в свое оправдание, он подразумевает, что они полностью контролируют себя, потому что это их выбор. Чтобы признать, что им нужна сигарета, для того чтобы собраться

или снять напряжение, они мысленно говорят: «Мне плохо! Я слаб! Я не могу справиться с жизнью без поддержки!» На следующем этапе они вынуждены признаться в зависимости. Но спросите, как вдыхание ядовитого вещества в легкие может помочь им сосредоточиться или снять напряжение, и они не смогут вам ответить.

Стресс и концентрация внимания были моими главными оправданиями. Сосредоточенность вообще заслуживает отдельной главы. Но где был весь тот ужасный стресс, от которого я страдал будучи молодым бухгалтером? У меня были хорошая подготовка, приличная зарплата, отличная квалификация, я был компетентен и просто излучал уверенность в себе. Работа была простая. Весь мой стресс был вызван заядлым курением, стресс казался мне реальным, только теперь я осознаю, что это была хитрая выдумка моего зависимого мозга для оправдания курения.

Мне было пять лет, когда началась Вторая мировая война. Два года я жил в эвакуации у одной жестокой парочки. Это было очень тяжелое время для меня. Местные нас не любили и называли дезертирами. Я должен был ходить в школу за три километра и не помню дня, чтобы не быть избитым местными задирами. Жить вдали от родителей в таком нежном возрасте, да еще в таких тяжелых условиях было серьезным испытанием. Но я, как упомянутый ранее кролик, мог выжить и без сигарет. Я не верю, что это оставило на мне неизгладимые шрамы. Наоборот, я думаю, это сделало меня хитрее и сильнее.

Еще одна классическая отговорка: «Я курю от скуки» используется на средней стадии зависимости. Вы уже поняли, что не получаете удовольствия, но еще не признаете, что зависимы. Вы не льстите своему уму. Вы действительно хотите сказать, что тратите состояние, чтобы подвергнуться кошмарным болезням, не потому что получаете поддержку или Удовольствие от курения, а потому что не можете найти другой способ развеять скуку, только как вдыхать ядовитый дым в легкие? Меня не впечатляет это в качестве занятия для ума. Я думаю, вы даже можете этим заниматься, не думая. Я бы да-

же посчитал, что раз вы подвержены скуке, то курить вам тоже скоро наскучит, так как процесс курения сигареты не требует большого интеллекта. После стотысячной сигареты их, по-моему, можно курить бессознательно!

Именно этим мы и занимаемся. Даже ритуал закуривания становится автоматическим. Так как же курение может развеять скуку? На самом деле оно скуку и вызывает, потому что часто мешает курильщику найти настоящее средство от скуки, даже когда у курильщиков есть такое желание, часто им не хватает умственных или физических сил найти замену. Курильщики курят, когда им скучно, потому что ничто не может оторвать их мысли от «ЗУДА».

Еще одно среднее объяснение: «Это меня успокаивает». И если вы снова поинтересуетесь, как именно, то встретите удивленные взгляды.

Несколько лет назад органы опеки грозили запретить курильщикам усыновлять детей. Их мотивы были понятны, но так ли нужно преследовать несчастных курильщиков? Им и без того тяжело. Один мужчина сильно протестовал. Он говорил: «Они совершенно не правы. Я помню, как в детстве, когда мне нужно было обсудить весьма сомнительные вещи с мамой, я всегда ждал, пока она закурит, зная, что тогда она будет спокойнее». Мужчине не приходило в голову поинтересоваться, почему он не мог поговорить с мамой, когда она не курила? Почему курильщики так **НЕРВНИЧАЮТ**, когда не курят, даже после хорошего обеда, когда они должны были бы полностью расслабиться. Когда будете в следующий раз в магазине и увидите молодую маму, кричащую на ребенка, понаблюдайте за ней — выйдя из магазина, она закурит сигарету.

Некоторые курильщики считают, что они не получают поддержки или удовольствия от курения, но им нравится сам ритуал: блестящая пачка, золотая зажигалка и портсигар, открывание пачки, протягивание сигареты близкому другу, даже само обращение с сигаретами, раскуривание, великолепное шуршание первой затяжки.

Такие аргументы тяжело разбить. Но если посмотреть глубже, они оказываются бессмысленными. Мы многое воз-

водим в ритуал: ухаживание, свадьбы, свидания и поминки, но у этих ритуалов всегда есть цель. Вы можете вспомнить еще хоть один ритуал, кроме курения, который проводился бы только ради ритуала? Если нам так нравится ритуал, то почему бы не изменить его слегка, убрав зажигание сигареты, таким образом оставляя удовольствие от ритуала и устраняя худшую его часть, которую мы предпочитаем не замечать: грязь, нищету, сонливость, рабство, деградацию? Потому что это уже будет другой ритуал? Разве?

Лучше всего объяснить это можно на примере другого ритуала, наиболее похожего на курение, — ритуала приема пищи. На специальные приемы и банкеты мы надеваем лучшую одежду. Мы достаем столовое серебро, тонкий фарфор, хрусталь и подсвечники. Все это увеличивает приятность пищи, но понравился бы вам ритуал, если бы вы знали, что поесть вам не дадут?

Если нас так привлекает ритуал, то зачем мы выкуриваем остальные 99 из ста сигарет, которые курим без всякого ритуала? Великолепное «шуршание» здесь ни при чем. Вы просто пытаетесь представить, как чувствовали бы себя всю последующую жизнь без курения. Золото, серебро, хрусталь и блестящее убранство, связанные с ритуалом курения, просто помогают вам пускать пыль в глаза себе и другим и не замечать того, что это на самом деле грязная, отвратительная, антиобщественная, дорогая и очень опасная зависимость.

За годы я услышал тысячи оправданий курению. Я называю только самые распространенные. Некоторым нужно посвятить целые главы:

«Я курю, чтобы общаться». Трудно представить более антиобщественное занятие, чем курение.

«Я курю, чтобы похудеть». Странно, а вы не думали меньше есть? Я думаю, что, когда вы не хотите курить лишний раз, вы едите. Парадоксально, но именно так поступает большинство курильщиков.

«Это мой лучший друг». Здесь мы попадаем в область фантазий. Но многие курильщики в это верят, и я верил почти треть века.

Если бы я пытался продать вам эликсир, который помогал бы сосредоточиться и через полчаса развеивал скуку, то есть две противоположные вещи, который помогал бы и в моменты напряжения, и в моменты отдыха — еще две противоположности, который бы имел великолепный вкус и запах, снижал вес и давал поддержку в обществе, я бы признал, что это — ваш лучший друг. **НО ВЫ БЫ ПОВЕРИЛИ МНЕ?** Конечно, нет. Вы бы с полным правом упрятали меня за решетку. В то же время именно это, по заявлениям табачных компаний и самих курильщиков, делает курение.

Возможно, вы подумали, что я забыл еще три классических оправдания, которые приводят курильщики:

«Я просто не могу остановиться». Я вам сочувствую. Вы, по крайней мере, не лжете себе, а это означает, что вы бросите курить, когда дочитаете книгу.

«Я брошу курить, но не сейчас». Мы обсудим это позже. И самое удобное из всех —

«ЭТО ПРОСТО ПРИВЫЧКА».

Этим курильщики избегают ловушек с объяснением своих причин. Курение как бы перестает быть проблемой — это просто привычка, от которой невозможно отделаться. Какой с них спрос?

Плюс еще «Мне действительно нравится курить». Убежденность в том, что курение — это привычка, является еще одной иллюзией, от которой курильщики, даже понявшие суть того, что я сказал, избавляются тяжелее всего. Они могут знать, что это зависимость, и все же считать это привычкой.

Чтобы стать свободным навсегда, вам обязательно нужно полностью понять природу курения, а чтобы понять, нужно осознать, что

КУРЕНИЕ — ЭТО НЕ ПРИВЫЧКА.

Я упоминал «зуд». Он поможет вам понять разницу между привычкой и зависимостью, если сначала понять,

ПОЧЕМУ МЫ РАСЧЕСЫВАЕМ «ЗУД»?

Почему мы расчесываем «зуд»?

— Потому что это снимает «зуд».

— Каким образом это снимает «зуд»?

— Создавая сильную боль, которая отвлекает от «зуда»?

— С какой стати вам нужна сильная боль, и если сильная боль на самом деле не снимает «зуд», а только отвлекает от него, то «зуд» останется, когда боль пройдет. Так почему мы расчесываем «зуд»?

— Я не знаю.

Расчесывание зудящих участков превращается в яблоко раздора между мной и Джойс. Если меня укусит комар, я начинаю расчесывать это место. Джойс говорит:

— Ты только делаешь хуже, когда расчесываешь.

— Ты не можешь это доказать, пока не покажешь два одинаковых укуса, один расчесанный, а другой — нет.

Я подозреваю, что она права. Она обычно права. Я придумываю теории, что расчесывание помогает, но не знаю почему. Да мне и не нужно знать. Я не знаю, почему зажигается лампочка, когда я нажимаю на выключатель. О, я знаю, как подвести электропроводку, но я не понимаю, как это работает. Мне не нужно это понимать. Расчесывание укуса может вызвать осложнения, но мне нет дела. Если я могу чесать зудящее место, мне не важно остальное, даже если я таким образом растяну заживление на месяц. Я справлюсь с ситуацией. Но терпеть раздражение и не иметь возможности почесаться? Это было бы невыносимо. Если вы обнаружили,

что сейчас почесывается, не пугайтесь, я тоже это делаю. Почесывание заразнее, чем зевота.

Так как же это поможет понять курение? Я просто привожу пример того, как работают наше подсознание или инстинкты. Моя жена находит логичные доводы не расчесывать зудящее место. Временами они звучат совершенно очевидно, когда я чешусь так сильно, что укус кровоточит. Но мой инстинкт велит мне чесать, и я чешу, как та дама, которая *хотела* сигарету, знала, что это неправильно, но все же закуривала. Тем не менее когда у меня выскакивает простудная болячка, мне кажется, что она зудит. Мой первый порыв почесать ее, но я уже знаю, что, если ее трогать, она только увеличивается. Теперь, если у меня появляется простудная болячка, то и мои инстинкты, и мой разум говорят: «Не чеши ее». И я не чешу.

Тридцать с лишним лет мой разум говорил: «Не кури сигареты». Но тот «зуд» внутри меня твердил: «Покури». И я расчесывал «зуд». Я до сих пор не знаю, почему я расчесываю комариные укусы и не трогаю простудные болячки, но я точно знаю, почему я расчесывал никотиновый «зуд» тридцать с лишним лет и почему этот «зуд» теперь прошел и никогда больше не возвращается! Расчесывание простудных болячек просто ухудшает их состояние. Выкуривание первой сигареты создает никотиновый «зуд», который увеличивается с каждой следующей сигаретой, пока не

УНИЧТОЖИТ ВАС ФИЗИЧЕСКИ И МОРАЛЬНО!

Привычка или зависимость?

Возможно, здесь имеет место и то, и другое, но какая разница, если мы знаем, что отвыкнуть трудно. Но если вы полностью понимаете природу ловушки и жертвы, то бросить курить легко. Для этого необходимо знать разницу между привычкой и зависимостью. Бесплезно бежать за словарем, он не поможет. К сожалению, наше общество все усложнило, используя эти слова, как синонимы. Мы даже говорим о «привычке» к героину.

Я когда-то называл себя зависимым от никотина, но не верил, что стал наркоманом. Я думал, что у меня просто появилась привычка курить. Вот вам пример ситуации, когда я называл себя зависимым, считая, что это лишь привычка, но фактически был зависим от курения. Неудивительно, что наш мозг запутался. Теперь я знаю, что если бы мои старшие друзья объяснили мне разницу между привычкой и зависимостью, вместо того чтобы пытаться убедить меня, как нездорово, грязно и дорого курение, то я никогда не попался бы на крючок, и вы бы не попались, или ваши дети, или внуки.

Много лет я называл себя «гольфоголиком». Я обожал игру в гольф и использовал любую возможность, чтобы поиграть. Я проводил рабочий день за планированием следующей партии. Я верил, что зависим от гольфа. Это был пример привычки или, скорее, истинного наслаждения, которое я превратил в привычку захватывать меня полностью и как можно чаще. Это я считал настоящей зависимостью.

Почему так важно отличие? Потому что вера в то, что курение — это привычка или отчасти привычка, может привести к неправильным выводам.

1. Курение дает удовольствие или поддержку. А иначе зачем приобретать такую привычку? Не важно, что разум не видит достойной причины, откуда бы взялись эти поддержка и удовольствие, но подсознание твердит, что они есть. Это вызывает вторую проблему.

2. Даже если больше никогда не курить, подсознание будет продолжать верить, что поддержка или удовольствие есть, при этом останется чувство утраты, и человек всегда будет в опасности начать курить снова.

3. Можно поверить, что если не превращать это занятие в постоянную привычку, то можно иногда выкурить сигарету или сигару, не попав снова в зависимость. Разум будет понимать по прошлому опыту, что зависимость вернется, но подсознание будет разуму противоречить.

Я спрашиваю того, кто не смог бросить курить или начал курить снова: почему вы закурили сигарету? Ответ всегда один и тот же:

«Я НЕ ЗНАЮ».

Самая важная причина, по которой вам нужно знать разницу между привычкой и зависимостью — то, что без этого знания вы не поймете полностью ни природу жертвы, ни принцип действия ловушки и всегда будете в опасности.

Так как же определить разницу между привычкой и зависимостью? Есть две полезные подсказки. Вы замечали, как сильно заядлые курильщики завидуют курильщикам от случая к случаю, тем, кто курит по пять сигарет в день или вообще только на мероприятиях? Вы можете представить себе фаната гольфа, играющего пять раз в неделю и завидующего тому, кто играет один раз в месяц? Вот первая подсказка: привычка — это когда вы делаете то, что вам на самом деле хочется. Если это зависимость, вы жалеете, что занимаетесь этим. Если так, то почему столько - курильщиков утверждают,

что им нравится курение? Потому что им «промыли мозги», что это им должно нравиться! Но если заядлые курильщики так завидуют курильщикам от случая к случаю, то логично предположить, что они еще сильнее завидуют некурящим, не так ли? Из-за ошибочной убежденности, что курильщики от случая к случаю контролируют себя и, таким образом, находятся в самом выгодном положении. На самом деле их положение самое незавидное!

Парадоксально, но теперь в те редкие случаи, что я играю в гольф, я брожу по полю, планируя, как можно улучшить мою методику помощи курильщикам, но когда мне надоел гольф, я просто бросил играть. Мне не понадобились годы, чтобы порвать с привычкой, и мне не потребовалась помощь специалиста! «Привычка — вторая натура». Теперь это выражение еще популярнее, когда 60% населения зависимы от никотина и думают, что это просто привычка, и раз им почти невозможно отказаться от этой привычки, то естественно предположить, что от всех привычек тяжело отказываться.

Вы, наверное, слышали, что многим курильщикам надоело курить, они решили бросить, и оказалось, что это до смешного легко. Я был одним из них, но учтите, что мне надоело курить за тридцать лет до того, как стало легко бросить, и если вы потрудитесь проверить, то обнаружите другие примеры людей, прошедших через такие же ощущения. Если вы надеетесь, что в один прекрасный день вам надоест курить и вы просто так бросите, то вы себя обманываете.

Вот и вторая подсказка: при зависимости, чем больше вы ненавидите наркотик, тем сильнее ваша иллюзорная зависимость и тем большие дозы вы принимаете.

НАРКОТИК ВАС КОНТРОЛИРУЕТ!

Привычки контролируете вы сами. Они могут быть грязными и отвратительными как с точки зрения других людей, так и с вашей точки зрения, но вы следуете им, потому что сами этого хотите. От привычек легко отказаться при условии, что вы этого захотите.

Утверждают, что грызть ногти тоже привычка, и многие не могут избавиться от нее, даже когда хотят. Уверен, что есть веский глубинный повод грызть ногти. Не так давно ногти были когтями, которые нужно было точить. То, что теперь вы или я не понимаем, зачем некоторые продолжают грызть ногти, не означает, что такой причины не существует. Должна быть, иначе откуда бы вообще появилась эта *привычка*⁷. Грызть ногти — не просто привычка.

Выражение «это просто привычка» не объясняет причину любого стереотипного поведения, будь это курение или что-либо еще. Это стало привычкой, потому что регулярно повторялось. «Это просто привычка» само по себе ничего не значит. Важна глубинная причина, по которой определенное поведение становится устойчивым. Эта причина может приносить пользу. Если так, зачем отказываться от такой привычки? Маловероятно, что кто-либо намеренно формировал привычку повторять поведение, которое не приносит никакой пользы. Конечно, если их не обманывают, что зло приносит пользу,

КАК В СЛУЧАЕ С НАРКОЗАВИСИМОСТЬЮ.

Некоторые так называемые эксперты по никотиновой зависимости говорят, что нужно очень хотеть, чтобы бросить курить. Это достаточно очевидно. Когда они заявляют нечто подобное, они на самом деле признаются, что понятия не имеют о курении. Это как заявить: «Если вы хотите сесть в автобус, вы сначала должны захотеть сесть в автобус». Гениально! Зачем еще кому-либо бросать курить, если нет желания делать это? Затем эксперты развивают свои выводы: «При условии, что вы действительно хотите, бросить курить достаточно легко». **ВЗДОР!** Почему они игнорируют тысячи курильщиков, которые, как и я, ненавидели курение и отчаянно пытались освободиться годами? Я не смог бы освободиться от курения, даже если бы от этого зависела моя жизнь.

Многие курильщики верят, что курят, потому что им нравится. Но если в любой момент жизни их заставить вытаскивать голову из песка и перечислить «плюсы» и «минусы»

курения, а потом расставить баллы от 0 до 10, то результат будет таким: «ВЫ БОЛВАН. ПРЕКРАТИТЕ ЭТИМ ЗАНИМАТЬСЯ». Поэтому все курильщики и, кстати, все алкоголики и прочие наркоманы инстинктивно чувствуют себя глупцами. На самом деле это не так. Просто на весы воздействует весьма мощная сила. Мы называем эту силу

ЗАВИСИМОСТЬ.

Но само слово «зависимость» не объясняет наших трудностей. Оно означает только одно: «Некая неизвестная сила заставляет меня продолжать делать это против моей воли. То, что я знаю теперь, как называется моя ситуация, не помогает мне ни капли!» На деле это даже ухудшает положение, потому что самой по себе зависимости не существует. Это просто некое состояние непонимания. Уберите непонимание, и зависимость исчезнет. Но, давая этому непониманию имя, вы усиливаете веру наркомана, что он страдает от реального физического состояния. То же самое и с алкоголем. Многие *алкоголики* думают, что у них другой химический состав организма по сравнению с непьющими людьми. В результате они оказываются в воображаемой тюрьме. При наличии ума и везения можно убежать из Алькатраса*, но как убежать из несуществующей тюрьмы?

Именно поэтому так важно понимать, что курение не привычка, а наркотическая зависимость. Пока вы верите, что это привычка, вы на самом деле говорите: «Я не понимаю, почему курю. Я не верю, что получаю настоящее удовольствие. Это просто привычка, и если я продержусь достаточно долго без сигарет, то время решит эту проблему, и моя нужда в табаке пройдет». Но вы себя обманываете. Вы курите не по привычке. Есть настоящая причина, по которой вы зажигаете сигарету и в плохие, и хорошие времена. То, что вы не понимаете причину, не означает, что ее нет. То, что причина — иллюзия, не меняет ситуации, пока вы обманываетесь. Таким образом, даже если вы могли обходиться без

* Алькатрас — известная тюрьма в США, ныне музей; расположена на острове у западного побережья, что делало побег оттуда практически невозможным. — *Примеч. пер.*

табака много лет, в момент стресса ваш мозг вспомнит, что по какой-то неизвестной причине сигареты вроде бы помогали, и вы будете испытывать искушение закурить. Если вы полностью все поймете, как и я, то искушения никогда не испытаете. Я не имею в виду, что вы сможете сопротивляться искушению. Я имею в виду, что у вас никогда не появится нужды или желания курить.

Эта неизвестная сила, которая заставляет наркоманов продолжать разрушать себя и жить изгоем, это неизвестная, загадочная сила, которую мы зовем зависимостью, не такая уж неизвестная. Наоборот, это очень обычная сила, и одна из худших вещей, от которых мы страдаем. Она называется **СТРАХ!** Настоящая проблема в том, что никотиновая ловушка очень коварна. Когда вы не курите и никотин начинает выводиться из вашего организма, вы испытываете ощущение пустоты и неуверенности. Когда вы закуриваете, оно частично ослабевает, и ваш мозг ошибочно считает, что сигарета — ваш помощник или друг. Чем сильнее он тянет вас вниз, тем сильнее вам нужна поддержка.

Как и во всех мошеннических трюках, на уловку попадают в первую очередь умные люди. Но как только становится известно о мошенничестве, то только идиоты продолжают обманывать себя. К счастью, большинство курильщиков не идиоты, они только считают себя такими. Как только вы полностью осознаете никотиновую ловушку, нужды или желания закурить сигарету будет не больше, чем биться головой о стену для получения удовольствия.

Я повторяю: всем курильщикам легко бросить курить, как только они поймут природу двух чудовищ — никотиновой ловушки и самих курильщиков. Я также думаю, что надежность ловушки происходит от двух мощных сил, которыми снабдила нас природа для выживания. Мы уже разобрали страх. Вторая —

ГОЛОД.

Голод и жажда — два самых мощных стимула, которые дал нам Создатель, чтобы мы выжили независимо от нашего

желания. Мы обычно принимаем их как должное. Но подумайте, какое хитрое устройство голод. Мы — разумное человечество. Мы знаем, что если не будем есть, то умрем. Но другие животные не знают этого. С последним утверждением можно поспорить, но они едят по той же причине, что и мы: из-за голода! Как вы думаете, знает ли червяк, что умрет, если не будет есть? Все живые существа наделены этой невероятно мощной и загадочной силой под названием «голод».

Разве нам не повезло, что нам не нужно помнить о дыхании, мы не прожили бы и нескольких часов, будь оно иначе. Все животные, включая нас, не должны помнить о том, чтобы есть, организм автоматически посылает сигналы мозгу. Нам также дано чудо обоняния и вкуса, чтобы мы могли отличить еду от яда и понять, какая именно еда подходит для нашего конкретного вида. Когда вы покупаете машину, вам не нужно экспериментировать, заливая в бак разные виды жидкостей, чтобы она поехала. Производитель машины знает лучше вас. Вам сразу скажут, пользоваться ли бензином или дизельным топливом, и даже посоветуют нужную марку. Если вам интересно знать, почему среди диетологов столько противоречивых мнений и почему основные направления меняются с годами, так это потому, что они пытаются играть в Бога. Диким животным не нужны диетологи. Они запрограммированы Создателем знать инстинктивно, что для них хорошо. **И МЫ ТОЖЕ.**

В голоде действительно гениально то, что он не подразумевает особой физической боли. Мы весь день можем ничего не есть и не испытывать боли. У нас может урчать в животе, но это не боль. Голодающие в знак протеста могут обходиться без еды из принципа. Я хорошо помню, как в детстве воскресный обед был на два часа позже обычного, но мой желудок об этом не знал. Было невыносимо ощущать чудесный запах жаркого и страдать от голода, но физической боли не было.

Мои привычки в еде не изменились с тех пор, как я бросил курить. Я ем завтрак и затем не притрагиваюсь к еде до семи часов вечера. Я обхожусь без еды 12 часов и даже

не замечаю этого. Это меня ничуть не беспокоит, наоборот, меня злила бы необходимость прерывать занятия в клинике на еду. Но если я поздно приезжаю домой и улавливаю аромат кулинарных изысков Джойс, я неожиданно начинаю испытывать голод. На самом деле не запах еды заставил меня проголодаться, аромат просто был сигналом мозгу дать мне знать о химической реакции, которая медленно протекала в течение двенадцати часов в моем организме.

Я не хочу сказать, что голод приятен. Нет. Это чувство пустоты, неуверенности, не удовлетворив которое, мы приходим через депрессию, раздраженность и страх к панике!

Разве симптомы вам не знакомы? Они не такие же, как те, от которых вы страдаете, пытаясь бросить курить только волевым методом? Вот еще один гениальный аспект никотиновой ловушки. Настоящие симптомы отвыкания от никотина идентичны пищевому голоду.

Западное общество подчиняет прием пищи ритуалу, как если бы мы ели только затем, чтобы есть. На деле единственное настоящее удовольствие, которое мы получаем от еды, — это утоление желания, называемого голодом. Английское слово «breakfast», означающее «завтрак», произошло от выражения «break your fast», то есть «прервать ночной голод», а не «быстро лопнуть». Диким животным не знакома проблема переедания. Они едят, когда голодны. Утолив голод, они перестают есть. К сожалению, мы перенесли свои пищевые привычки и на домашних животных, в результате многие из них страдают от лишнего веса.

Некоторым сложно принять, что единственное настоящее удовольствие от еды — это прекращение ощущения голода. Посмотрите на это с точки зрения Создателя. Он сотворил невероятное разнообразие форм жизни. Как убедиться, что эти существа не отравятся? С человеком просто, наши родители прилагают много усилий, чтобы мы не наелись ядовитых продуктов. Они размещают их вне пределов досягаемости и крепко заворачивают крышки. Но как же все остальные создания, как им убедиться, что они не отравятся?

Есть простой и гениальный способ — сделать так, чтобы яд имел ужасные вкус и запах, а полезная еда, наоборот, великолепные. Именно это и сделал Создатель. Вы поймете, что вся пища и питье, которые врачи и диетологи теперь называют ядом и наркотиками, не нравилась нам в детстве, и мы были вынуждены учиться воспринимать вкус, например никотина, алкоголя и кофе. «А как насчет шоколада? — слышу ваш вопрос. — Он же сладкий». Нет, не сладкий. Попробуйте пожевать зерна какао. Это сахарные добавки делают его сладким. Теперь вы уже, наверное, удивлены: «Почему все хорошее в жизни вредно? Разве нет настоящих удовольствий?» В том-то и дело, это вовсе не хорошие вещи, нам просто «промывали мозги», что это так. Самое большое удовольствие в жизни — ощущать, как здорово быть живым! Этому нет замены, и истина в том, что замена вам не нужна!

Правда, мы предпочли бы утолять голод определенной пищей, так же как предпочли бы утолить потребность в никотине любимой маркой сигарет. Но система устроена так гениально, что содержит «встроенный» регулятор переедания. Даже наша любимая пища имеет приятный вкус и запах, если мы голодны. Съешьте ее слишком много, и последуют тошнота и рвота.

Я люблю карри. Если я очень голоден, а обслуживание медленное, великолепный запах начинает меня мучить. Как только я съел намного больше, чем следовало, а остатки еще на столе, и особенно если я сижу близко к кухне и мой нос постоянно бомбардируют запахами новых готовящихся карри, этот же запах начинает раздражать меня. Как-то раз я съел полпорции китайского фастфуда в постели и проснулся от запаха второй половины. После этого я не ел блюда китайской кухни в течение трех лет.

В системе есть еще два гениальных предохранителя. Первый: если настоящая пища испортится, то не важно, насколько вы голодны, она покажется вам ужасной на вкус и запах. Курильщики скорее будут курить испорченные сигареты, чем не курить вообще, не важно, насколько отвратительны они будут на вкус. Это потому что они приучили себя

не замечать ядовитый никотин. Но вы были когда-нибудь настолько голодны, чтобы съесть протухшее яйцо, если нет свежих? Второй предохранитель: если вы достаточно долго пробудете без пищи, то даже крыса покажется вам деликатесом. Все создано, чтобы вы выжили, хотите вы того или нет.

Сходство между голодом и никотиновой ломкой — одна из основных причин, почему общество не воспринимает курение таким, каким оно есть на самом деле. Это вызывает следующие важные проблемы: хочу уточнить, что я не имею в виду дискомфорт, который ощущают курильщики, бросающие курить. Я говорю о ломке, сопутствующей курильщику в течение его «курящей» жизни. Это чувство пустоты, которое мы называем «я хочу сигарету».

1. Раз мы считаем, что прием пищи определяется привычками, то начинаем думать, что и курение определяется привычкой.

2. Зная, какая еда нам подходит, мы стремимся есть то, что нам нравится. Наш разум делает вывод, что мы не мечтали бы о чем-либо неприятном. Это усиливает иллюзию, что сигареты ОБЯЗАНЫ быть приятны, иначе зачем бы так хотеть курить их?

Чтобы понять природу курения, нужно понять процесс приема пищи. Некоторые верят, что питание — это привычка. Я спрашиваю их: «Что будет, если вы избавитесь от этой привычки?» Им не требуется много времени, чтобы понять, что они умрут. Питание — не привычка. Это абсолютная необходимость для выживания. Привычка здесь может быть к разному времени приема пищи, разным видам еды и ритуалам. Врачи часто спрашивают у пациентов, регулярно ли они опорожняют кишечник, но, конечно, никто не предполагает, что дефекация — это привычка. Питание — не больше привычка, чем дефекация.

Зависимость — это голод, но желание не пищи, а яда. Это иллюзия нужды. Я сказал: «Единственное *настоящее* удовольствие от еды состоит в утолении болезненности голода». Отсюда должен бы следовать вывод, что курильщики навер-

няка получают истинное удовольствие от прекращения болезненного желания никотина. На самом деле, нет. Желание чего-либо, будь это нечто полезное и приятное, как еда, или нечто грязное и разрушительное, как никотин, само по себе неприятно. Оно означает, что вы чувствуете себя недовольным и обделенным. Чем дольше не удовлетворяются ваши желания, тем несчастнее и незащищеннее вы становитесь!

Утоление пищевого голода — прекрасное чувство и *истинное* наслаждение. Оно приходит, если еда хорошая и вы действительно голодны, все приготовлено вкусно, отчасти это действительно успокаивает чувство пустоты и неуверенности. Но не навсегда. И от этого еще больше пользы. Мы можем продолжать получать удовольствие от еды всю жизнь. Это одна из причин, почему я считаю, что наш Создатель хотел, чтобы мы наслаждались жизнью, — гениальность системы, в которой голод не представляет собой настоящую трудность, но его утоление приносит удовольствие. Когда я говорю, что голод — не трудность, то не имею в виду голодное истощение, это совершенно иное.

Вам приходится отравлять свой организм и задыхаться, чтобы прекратить болезненное желание никотина. В этом нет удовольствия! Но ведь утоление желания приносит *настоящее* удовольствие? Приносило бы, если бы действительно удовлетворяло его. Но все совершенно наоборот! Первая сигарета его разжигает, остальные просто поддерживают. Совершенно не утоляя желания, **КАЖДАЯ СИГАРЕТА СОЗДАЕТ ОЩУЩЕНИЕ ПУСТОТЫ И НЕУВЕРЕННОСТИ! НЕКУРЯЩИЕ НЕ СТРАДАЮТ ОТ ЭТОГО!**

Поэтому курильщики и другие наркоманы проигрывают в борьбе. Когда курят, они жалеют, что вынуждены делать это. Сигарета кажется бесценной, только когда ее невозможно найти. Они мечтают о несуществующем. Сигареты реально существуют, в отличие от их удовольствия или поддержки. Ощущение, что у других все лучше, чем у нас, бывает не только в то время, когда мы пытаемся бросить курить. Оно продолжается всю нашу жизнь, пока мы не избавимся от «промывания мозгов».

Наркоманы стоят перед ужасным выбором. Наркотики кажутся им ценными только тогда, когда их нельзя принимать. Не верьте мне на слово. Если вы не зажгли еще сигарету, то попробуйте сейчас закурить, сделать шесть полных затяжек канцерогенной дряни и спросите себя, что в этом такого ценного?

Давайте уберем еще несколько блоков, которые либо пугают курильщиков, мешая им даже попытаться бросить курить, либо приводят к поражению, если им хватает смелости. Один из классических блоков:

У МЕНЯ НЕТ СИЛЫ ВОЛИ.

У меня нет силы воли

Чушь! Вы просто так думаете, потому что пока не смогли бросить курить. Страх нехватки силы воли — одна из форм страха поражения, но она заслуживает отдельной главы.

Вам может показаться это противоречивым, но, скорее всего, курите вы именно из-за сильной воли. Возможно, сочтете это бессмыслицей, но посмотрите на факты. Когда вы были моложе, кто из ваших друзей закурил первым? Не крутые ли мальчишки-лидеры и рано повзрослевшие девушки? Кто из ваших знакомых по-настоящему заядлый курильщик? Разве большинство из них не менеджеры, начальники, директора, бригадиры, индивидуальные предприниматели? Кто был нашим идолом, подарившим нам этот образ? Хамфри Богарт или Джон Уэйн*, Бет Девис** или Марлен Дитрих? Еще есть их современные аналоги, такие как «Ураган» Хиггинс***, Эрик Бристоу**** и Джимми Уайт*****. Традиционно «куря-

* Джон Уэйн — американский актер, считавшийся королем вестерна. — *Примеч. пер.*

** Бет Девис — американская актриса, двукратный обладатель премии «Оскар», почти в каждой роли представала с сигаретой. — *Примеч. пер.*

*** Алекс Хиггинс («Ураган») — ирландец, двукратный чемпион мира по снукеру (разновидность бильярда). — *Примеч. пер.*

**** Эрик Бристоу — знаменитый британский игрок в дартс, пятикратный чемпион мира, пятикратный победитель турниров серии «мастер». — *Примеч. пер.*

***** Уайт Джеймс «Джимми» Уоррен — английский профессиональный игрок в снукер. — *Примеч. пер.*

щие» профессии — следователи, актеры, преподаватели, журналисты, профессиональные спортсмены и, как ни парадоксально, пожарные и шахтеры. Последние две профессии прикладывают много усилий, чтобы защитить легкие от дыма и пыли, и что же они делают по окончании рабочего дня? Тратят деньги, заработанные с таким риском, чтобы дышать себя. Спросите их, зачем? «Должно же быть в жизни удовольствие». Зачем платить за удовольствие? Почему бы просто не поработать сверхурочно?

И еще один парадокс: в нашу клинику приходит больше врачей и медсестер, чем представителей других профессий. Для того чтобы получить большую часть этих профессий, требуется сильная воля. В наших клиниках встречаются совершенно разные люди, 90% из них — умные, волевые люди.

Несколько лет назад я был свидетелем классического случая, иллюстрирующего многие факты о курении. Этот человек — исполнительный директор огромной корпорации. Он сказал: «Я никогда не хотел быть курильщиком, был спортсменом в школе, но вы сами знаете, как тогда было: если вы мужчина и не курите, то вас считают слабаком. Но после того, как я потратил столько денег и разрушил свое здоровье, я презираю общество, которое неожиданно отвергается от меня и обращается со мной, как с прокаженным, и не реагирую на попытки моей семьи, друзей и коллег заставить меня бросить курить запугиванием или высмеиванием. Я не обманываюсь, что курение приносит какую-либо пользу. Я знаю, что не скучал по сигаретам до того, как начал курить, и помню, как тяжело мне было научиться. Насколько я знаю, курение — болезнь, навязанная мне обществом в юности, но с течением времени общество чертовски охладело ко мне. Если я захочу курить, я буду курить, и мне плевать, в театре или в доме некурящего». Затем он добавил: «Но я недавно был в отпуске на Средиземном море. Я встретил одного бизнесмена, который руководит такой же большой компанией, как и я. Он пригласил меня на подводную рыбалку. Мы выехали в семь утра, нас было только

двое на яхте. Мы плыли уже около часа. Я чувствовал себя великолепно. Начало всходить солнце, и я стоял в шортах, вдыхая соленый воздух. Я потянулся за сигаретами и понял, что забыл взять их. В панике я обернулся к напарнику и к ужасу понял, что он не просто не курит, но и принадлежит к тому надменному типу, который любит всем сообщать о своих взглядах. Я подумал: "Придется терпеть". Через полчаса я готов был рвать на себе волосы. Я думал: "Это смешно. Мне же должно быть хорошо". Я подошел к нему и сказал: "Послушай, приятель, я забыл сигареты. Если у тебя на яхте их нет, нам придется вернуться"».

Подумайте, что он сказал: «Если у тебя на яхте их нет», как если бы это была вина того мужчины. Зачем они ему? Он же не курит. Разговор продолжался:

— Да ладно, ты меня обманываешь, как можно хотеть курить в таком месте?

— Клянусь, я серьезен.

— Давай вдохни глубже. Неужели ты не можешь прожить несколько часов без сигареты?

— Слушай, если хочешь, чтобы мне понравилась поездка, мне нужны эти сигареты.

— Я этого не понимаю, но ты мой гость, и если все так серьезно, поплывем обратно.

Возвращение заняло полтора часа. Мне было очень стыдно. Я не мог смотреть на того парня. Я смотрел на море, но время от времени видел уголком глаза, как он смотрит на меня, удивляясь, что я за полоумный. Мой рост примерно метр девяносто, а его — около метра семидесяти. Но с каждой минутой я чувствовал себя все меньше и меньше ростом и все несчастнее. Потом до меня вдруг дошло. Я был коммерческим директором компании, и никто мной не помыкал. Теперь я, сопротивлявшийся усилиям семьи и друзей заставить меня бросить курить, выглядел идиотом перед этим человеком. Наконец-то меня осенило, что сигареты контролируют мою жизнь, как если бы всю жизнь я был одержим бесполезной идеей открыть ржавый вентиль, а потом вдруг осознал, что вентиль с левой резьбой. Я слышал о вашей

репутации и решил, что по возвращении я запишусь к вам на прием. Но конец у истории был такой: нам понадобилось полтора часа на возвращение. Я взял сигареты, четыре пачки. Еще полтора часа мы плыли до места. Я был так доволен, что не выкурил ни одной сигареты за всю поездку! Я даже не вспомнил о них. В конце поездки я поблагодарил своего знакомого, но он отказался пожать мне руку. Я спросил:

— Ты злишься, что нам пришлось возвращаться?

— Ничуть. Ты сказал мне, что они тебе нужны, мы потратили три часа, чтобы съездить за ними. Я следил за тобой, ты ни одной не выкурил!»

Как объяснить это некурящему? Всякий курильщик на планете знает чувство паники, которое возникает, когда вдруг оказываешься посреди океана без сигарет, и всякий курильщик знает, какую гордость испытываешь, когда они есть, но ты не обязан курить их. Возможно, вы догадались, что, расставшись с некурящим, он первым делом закурил!

История на яхте иллюстрирует несколько важных аспектов курения, о которых я скажу позже. Сейчас я хочу обратить ваше внимание на то, что этот человек не был слабовольным. Наоборот, за эти годы я имел честь и удовольствие общаться со многими физически сильными, волевыми людьми, включая Керри Пакера* и бывшего командира Специального полка Британских ВВС, чье имя я по понятным причинам не называю. Человек с яхты — из той же категории.

Я помню классический случай, произошедший с жителем Уилтшира** в одну из тех редких зим, когда на юге Англии были сильные снежные бури. Он рисковал жизнью, пробиваясь домой с работы. Когда он добрался наконец до уюта натопленного камина в своей гостиной, он сказал жене: «Там зверский холод!» Он включил телевизор и увидел кадры снегоочистителей и засыпанных машин. В конце репортажа корреспондент в характерном для Би-Би-Си стиле сказал: «Мы настоятельно рекомендовали бы автовладель-

* Керри Пакер (1937—2005)— австралийский миллиардер и медиамагнат. — *Примеч. ред.*

** Уилтшир — графство на юге Англии. — *Примеч. ред.*

цам не выезжать без необходимости». Мужчина повернулся к жене и сказал: «Послушай этого идиота. Можешь представить себе, чтобы кто-то вышел на улицу в такую погоду без надобности?»

Затем он искал сигареты и обнаружил, что их осталось только три штуки. Пробираясь сквозь буран домой, он совершенно забыл купить новые. Что же он сделал? В точности то же самое, что сделал бы и я, когда был рабом этого грязного растения. Он снова рисковал жизнью, чтобы, проехав две мили до ближайшего бара, купить нечто грозящее медленной смертью. Нехватка чего-либо *не очень важного*, как, например, еды, не погнала бы его от камина в такую ночь. Часто такие инциденты приводят к попытке бросить курить. Ощущение паники может заставить курильщика понять, насколько он стал зависим от никотина.

Провалив не одну попытку бросить курить самостоятельно с помощью силы воли, я удивляюсь, почему заядлые курильщики со стажем, посещавшие нашу клинику, никогда даже не пытались бросить курить. Мне никогда не приходило в голову, что инциденты, подобные описанному, могут не только заставить отказаться от табака, но и вызывают такую панику у некоторых курильщиков, что они боятся даже попробовать. Они думают так: «Если я готов рисковать здоровьем или даже жизнью, потому что не могу ограничиться всего тремя сигаретами за вечер, как я смогу жить без них вообще всю жизнь?»

Паника при мысли о прекращении курения может быть такой сильной, что курильщики хватаются за следующую сигарету раньше, чем если бы они не собирались бросать курить. Есть курильщики, которые, лежа в постели, клянутся больше никогда не прикасаться к сигаретам, надеются и молятся проснуться наутро либо без желания курить, либо с достаточной силой воли, чтобы сопротивляться желанию. Много лет я сам был таким курильщиком и, как и остальные, через десять минут после выхода из дома уже попыхивал сигаретой.

Я спрашиваю курильщиков, считающих себя слабыми: если у вас закончатся сигареты поздно ночью, как далеко вы пойдете за пачкой — мило, две? Курильщик

в состоянии переплыть пролив ради пачки сигарет. В национальный День отказа от курения можно услышать в СМИ: «Сегодня день, когда все курильщики пытаются бросить курить». На самом деле для курильщиков это единственный день в году, когда они отказываются бросать курить наотрез. Многие курят в два раза больше и в два раза откровеннее. Как мужчина с яхты, волевые люди не любят, когда им говорят, что им можно, а чего нельзя, особенно если говорят те, кто ничего не понимает в курении.

Но уверяю вас, не отсутствие силы воли мешает курильщикам бросить курить. Как раз наоборот, именно она-то им и мешает. Можно сделать вывод, что только невероятно глупые люди блокируют свой мозг от проникновения в сознание информации о силах, которые заставили миллионы курильщиков бросить курить: серьезный риск для здоровья, деньги, грязь и рабство, умноженные на давление общества. Но не забывайте и тот факт, что нужна серьезная сила воли, чтобы продолжать курить, несмотря на весь риск и опасность для здоровья, и по-прежнему сопротивляться бесконечному общественному давлению.

Спросите себя, слабовольны ли вы в остальном? Или только неспособность бросить курить заставляет вас так думать? Возможно, вы еще слишком много едите и пьете. Позже я объясню, как это связано с проблемой курения.

Понимаете вы или нет, зачем зажигаете сигарету? Это происходит не из-за слабой воли, а по причине конфликта воли. В первой главе я описывал, как продержался без курения на волевом методе шесть месяцев и как рыдал по их окончании, потому что провалил очередную попытку. Я не мог понять свои смешанные чувства. Теперь я их прекрасно понимаю. Я прошел через шесть месяцев тяжелой депрессии. Парадоксально, но чем дольше вы живете с этой депрессией, тем дороже она для вас становится. В таком же положении оказывается марафонец, уже пробежавший 40 тяжелых километров. Он теперь скорее умрет, чем не добежит оставшиеся два. Но если бы ему свело ноги на первом километре, он бы сошел с дистанции.

Каждый день я говорил себе: «Было бы глупо сдаться теперь, продолжай, и желание никотина пройдет». Но депрессия, как постоянно капающий кран, постепенно снижала мое сопротивление, делая каждый день все тяжелее. В конце концов я сломался и, когда это произошло, был разочарован в себе, потому что депрессия и болезненность прошли даром. Я снова проиграл. Если бы у меня только хватило силы воли продержаться еще чуть-чуть, может быть, я бы преуспел, поэтому я плакал.

Теперь я понимаю, что только сила воли позволила мне страдать шесть месяцев, и даже будь она больше, я лишь продлил бы свои мучения. Но, в конце концов, все равно бы сдался. Не важно, насколько плохо будет потом марафонцу, — перед ним есть четкая цель на конкретном расстоянии. Худшим страданием для наркомана, который лечится волевым методом, является то, что он не знает, когда закончатся его муки, и пока ему хочется выкурить запретную сигарету, ответом будет «никогда». Бросивший курить начинает подозревать, что этого не случится никогда. Не важно, насколько сильная воля у курильщика, рано или поздно он сдастся.

На самом деле я принял идеальное решение. Я сошел бы в могилу, все еще чувствуя себя больным и несчастным. Куда лучше провести короткую, но приятную жизнь наркомана, чем долгую, но несчастную, полную лишений жизнь бывшего наркомана. Я понимаю это и даже поддержал бы такое отношение, будь оно правдой. В этом случае все еще продолжал бы быть курильщиком, точнее, я был бы уже мертвым курильщиком. Истина в том, что идеальное решение — это не правда, но если вы в него верите, то оно вполне может ей быть!

Каждый раз, обзванивая пациентов, я натываюсь в списке на человека, которого называю дядюшка Фред. Ему между семьюдесятью и восьмьюдесятью. Он красочно описывает, как начал курить во время войны, это помогало выживать в те ужасные годы в окопах, и как сейчас это осталось единственным удовольствием, которое он может позволить себе на свою пенсию. Затем он рассказывает о том ужасном дне, когда правительство решило повысить стоимость сигарет

на два пенса. Он не был готов к такому вымогательству и решил бросить курить.

Дядюшка Фред положил последнюю пачку сигарет на камин, а сам сел в свое любимое кресло напротив. Шесть месяцев Фред и пачка смотрели друг на друга; пачка искушала, а Фред не поддавался. К счастью, у истории хороший конец, с гордостью Фред рассказывает, что через полгода его сила воли победила, и он бросил курить.

Помните, что целью моих звонков, включая звонок Фреду, было подсказать людям способ бросить курить. «И что же?» — спросите вы. История Фреда рассказывает о победе добра над злом, она служит примером для других курильщиков — бросить курить можно. Это правда. Но помните, что половину программы я рассказываю курильщикам о том, что огромная сила воли не нужна. Более того, Фред каждый раз заканчивает разговор словами: «И не говорите мне, что сила воли не нужна, я точно знаю, что нужна».

Что же на самом деле рассказывал курильщикам Фред? Что в тяжелые времена сигареты могут спасти вам жизнь? Что они были единственным удовольствием в жизни? Что единственная причина, по которой он бросил курить, — то, что он не мог себе позволить купить сигареты? Нежели повышение цены на два пенса было непомерным? Большинство курильщиков посчитали бы его отсрочкой смертельного приговора. В течение жизни Фреда сигареты подорожали с пяти пенсов до более фунта за пачку, так почему это не возмущало его раньше?

Худшим моментом в истории Фреда была идея, что без сильной воли ему не бросить курить. К сожалению, Фред уже перешел во вторую половину программы. В те несколько секунд, что оставались до его ухода, я успел спросить: «Фред, почему Вам понадобилось пятьдесят с лишним лет, чтобы обрести эту силу воли?»

Именно сам волевой метод заставляет курильщиков думать, что у них нет воли. Они повергают себя в придуманную ими же депрессию, как ребенок, у которого отобрали шоколадку. Немного продолжу аналогию, какой ребенок

дольше будет плакать: у которого сильная или слабая воля? Отмечу, что слабовольные курильщики легче бросают курить, используя волевой метод, они быстрее принимают новую ситуацию и перестают ныть, курильщики же с сильной волей продлевают агонию.

«У меня нет силы воли» — причина, которую я никогда не мог использовать. Из опыта своей жизни я знал, что имею твердую волю. Я знаком со многими курильщиками, которые не могут понять, почему у них такая сильная воля в других областях жизни, и люди с меньшей силой воли бросают курить без напряжения, а у них самих не получается.

Вам нужна сила воли, если часть вашего мозга мечтает о сигарете. Раздвоение сознания заставляет части вашего мозга бороться между собой. Как только мы сотрем потребность или желание курить, то ставший целостным мозг сознательно или неосознанно будет направлять вас в одну сторону, и вам уже не нужно будет напрягать волю. Будь вы курильщиком с самой сильной или самой слабой волей на планете,

МОЯ МЕТОДИКА БУДЕТ ДЕЙСТВОВАТЬ И НА ВАС!

Теперь давайте разберем еще один фактор, который может либо подтолкнуть попытку бросить курить, либо пресечь ее. Это

БЫВШИЕ КУРИЛЬЩИКИ.

Бывшие курильщики

Бывших курильщиков можно разделить на две основные группы: тех, кто бросил курить окончательно, и тех, кто иногда еще борется с искушением. Вторую группу можно поделить еще на две: «святоши» и «сожалеющие». Трудно сказать, какая из подгрупп несет большую ответственность за то, что многие курильщики до сих пор не могут вылезти из ямы. Должен признать, что обе группы внесли свою лепту в то, что я курил тридцать с лишним лет. Давайте для начала рассмотрим «святош».

«Святоши» — это те, кто, выбросив последнюю, по их мнению, сигарету, развешивают плакаты «Не курить!» дома, в машине, офисе и везде, где только можно. Они приглашают курильщиков в гости не потому, что им приятна такая компания, а только ради запрета курить, чтобы почувствовать свое превосходство. Если курильщика угораздит принять предложение или тем более попросить пепельницу, «святоша» примет такой крайне удивленный вид, что играй он в немом кино человека, которому только что сказали о высадке марсиан, режиссер обвинил бы его в переигрывании, или если бы выражения ужаса на лице было бы недостаточно, он посчитал бы необходимым добавить комментарий: «Если уж вам так нужно покурить, не могли бы вы делать это в саду?» И даже десятибалльный шторм за окном не вызовет у хозяина сочувствия.

«Святоши» будут напоминать вам, что курение наносит ущерб здоровью и кошельку, и будут удивляться, почему

такой умный человек, как вы, считает нужным постоянно совать в рот и поджигать всякую грязь. При этом они забывают, что сами занимались тем же тридцать с лишним лет и не курят всего два дня, четыре часа и двадцать минут.

Не знаю, почему я вам это все рассказываю. Я не сталкивался со «святошами» почти десять лет, и вы, возможно, знаете о них больше. Вы наверняка не могли не заметить, насколько некурящие терпимее к курильщикам, чем бывшие курильщики? В ресторане некурящие будут терпеть, пока вы не выдохнете дым прямо им в лицо, прежде чем вежливо попросят вас воздержаться от курения. Но полезьте в карман, и вы услышите от ближайшего «святоши»: «Надеюсь, вы не собираетесь закурить!» В таких случаях хорошо иметь в том же кармане одну из тех дудочек, которые разворачиваются с кричающим звуком и используют на праздниках. Дуньте в нее один раз, и это произведет больший эффект, чем споры, которые обычно следуют за подобными ситуациями.

Тем не менее вы ожидаете, что в таких случаях бывшие курильщики будут терпимее некурящих, ведь они, в конце концов, когда-то тоже курили, и от них можно было ожидать больше сочувствия. Парадоксально, но сами курильщики начинают так же относиться к тем, кто переходит на определенный сорт травяных сигарет. Они безжалостны в своих оценках и, не задумываясь, сообщают курящим о вони, которую те распространяют. Курильщикам не приходит в голову, что точно так же они сами действуют на некурящих, но многих курильщиков раздражает, когда некурящие осмеливаются жаловаться. Недавно я услышал обрывок разговора: «Я спросил девушку за соседним столиком, не будет ли она возражать, если я закурю. Я просто не поверил своим ушам, когда она сказала, что предпочла бы, чтобы я этого не делал, несмотря на то что она уже собиралась уходить».

Очевидно, многие курильщики думают, что некурящие жалуются просто для того, чтобы привлечь к себе внимание. Они сами не ощущают отвратительного запаха и потому не могут понять, какое впечатление они производят на некурящих. Представьте себе, что в дорогой ресторан вошел

работник свинофермы или ассенизатор в рабочей одежде, уже принявший к своему запаху, можете вообразить реакцию, которой его встретят и некурящие, и курильщики?

Некоторым курильщикам хватает такта не курить в присутствии некурящих до окончания обеда. Для меня настоящая пытка смотреть в такие моменты на несчастных курильщиков. Я знаю об огромных усилиях, которые им приходится прикладывать, чтобы не курить во время обеда. Но их великая жертва напрасна: некурящие считают запах табака таким же отвратительным как во время еды, так и после нее. Последним всегда заканчивает есть некурящий, держа последний кусочек своего блинчика с фруктовой начинкой на вилке в двух сантиметрах от рта, где этот блинчик висит уже минут двадцать, потому что человек рассказывает смешной анекдот. Курильщик смеется вместе со всеми, но не слышит ни слова, — он явно желает, чтобы тот кусочек быстрее попал в горло зануды. Потом он понимает, что зануда из категории «святош» и делает это намеренно. Курильщик прибегнет к хитрости и сбегает в туалет, зная, что «святоша» не сможет тянуть вечно, но его план срывается против него. Вернувшись, он обнаруживает, что «святоше» его блинчик оказался лучшим из всего съеденного, и он не только заказал добавку, но и уговорил остальных некурящих сделать то же самое.

Вы знаете, *почему* бывшие курильщики оказываются злее в своих нападках, чем те, кто никогда не курил? Потому что худшее, что курильщики делают по отношению к бывшим курильщикам, — это не загрязнение атмосферы, а добавление в нее никотина. Проблема в том, что когда курильщики бросают курить волевым методом, хотя им и приятно стать некурящими, они считают, что принесли настоящую жертву. Общественные мероприятия — один из тех случаев, когда бывшие курильщики думают, что получали удовольствие от курения. Курильщики зажигают сигареты, и их бывших товарищей зачастую не беспокоит, курят ли курильщики бессознательно во время еды. Но если это общественное мероприятие, и по какой-либо

причине королевский тост* неприлично долго откладывается, бывшие курильщики чувствуют свое превосходство. Их это не беспокоит, и они знают, что курильщики уже готовы лезть на стену.

Бывшие курильщики мысленно поздравляют себя с правильным решением бросить курить. Затем звучит объявление: **«ЛЕДИ И ДЖЕНТЛЬМЕНЫ, ТЕПЕРЬ МОЖНО КУРИТЬ»**. И то, что теперь часто добавляют: **«ЕСЛИ ВАМ ЭТО НЕОБХОДИМО»**, не меняет ситуации. Чувство облегчения волной расходится по залу. Неожиданно ситуация изменилась, курильщики теперь весело и бодро закуривают. Бывшим курильщикам не приходит в голову, что радость вызвана не сигаретой или сигарой, а окончанием мучений, как если бы после десерта подали еще одно блюдо, которое стало бы венцом обеда. Но некурящие не могут разделить с ними это удовольствие. То же самое чувствует мужчина во время белого танца, когда оказывается единственным, кого не пригласили. Курильщики с удовольствием курят. Бывшие курильщики с неприязнью смотрят, как они *наслаждаются* сигаретами. Суть в том, что некурящие тоже могут *наслаждаться запахом сигары*, но несчастные бывшие курильщики не смеют рисковать.

Атмосфера мгновенно наполняется никотином. У бывших курильщиков не остается выбора, кроме как вдыхать его. Вот дым рассеивается. Теперь в дополнение к ощущению утраты бывшие курильщики физически чувствуют никотиновую ломку. Бывшие курильщики думают: «Прошло столько времени, а "зуд" не проходит». На самом деле он прошел, но теперь вспыхнул снова. Естественно, появилось искушение «почесаться». Но бывшие курильщики не хотят снова попасть в зависимость. Они знают, что им намного лучше живется, чем этим жалким курильщикам, но в данной конкретной ситуации курильщики, кажется, этого не осознают, как не осознают и бывшие курильщики. Теперь они чувствуют себя на ступеньку ниже.

* Королевский **ТОСТ**, или тост верности, — первый тост на формальном °бедe, произносимый хозяином торжества. Тост произносится после последней перемены блюд. По традиции не принято курить до произнесения этого тоста. — *Примеч. пер.*

Как найти выход из этого положения? Есть два варианта. Первый — закурить. Но они уже, вероятно, были на этой скользкой дорожке, и надеемся, достаточно разумны, чтобы не свалиться снова в яму, хотя все еще чувствуют себя обделенными, несчастными и униженными по сравнению с курильщиками. Второй, который остается в данной ситуации, — унижить курильщиков.

Я говорю о «святошах», как если бы они представляли собой особенно несносную породу людей. Каждый курильщик, когда-либо пытавшийся бросить курить, включая меня и вас, был в большей или меньшей степени «святошей». Неприятен здесь не сам характер человека, а эффект, который производит на нас это незаметно подкрадывающееся существо. «Святоши» чувствуют себя неуверенно и беззащитно, их оборона начинает разваливаться. Вся агрессия основана на страхе. Они не лицемеры, они нападают ради самозащиты. Они вовсе не намеренно набрасываются на курильщиков. Это инстинкт, кнопка самозащиты, чтобы не упасть в яму, и они не столько стараются убедить курильщиков, что бывшим курильщикам живется лучше, сколько самих себя. На самом деле им это не нужно. Курильщики-то прекрасно об этом знают! Но время и общественные мероприятия изменяют их восприятие.

Постоянное загрязнение воздуха никотином оказывает сильное влияние на бывших курильщиков, которые снова попадают в зависимость, но, что не менее существенно, в зависимость попадают и некурящие. В клинике многие курильщики, ставшие зависимыми в зрелом возрасте, рассказывали, как они работали в прокуренных помещениях, жалели курящих коллег, совершенно не собирались курить, но стали курильщиками. Они уже были частично зависимы, когда выкурили первую сигарету. Есть вероятность, что всех курильщиков подтолкнуло к яме пассивное курение, поэтому многие некурящие любят запах табака. Если они работают или живут в прокуренных помещениях, то приобретают невыраженную зависимость от никотина. Я слышал о нескольких случаях, когда некурящая жена нюхала одежду

мужа — заядлого курильщика, чтобы почувствовать *успокаивающий* запах табака. Все некурящие, никогда не сталкивавшиеся с пассивным курением, считают запах табака ужасным!

«Святоши» оказывают два катастрофических воздействия на курильщиков, не позволяющих курильщикам бросить курить. Во-первых, даже когда «святоши» отпускают свои замечания с лучшими намерениями, курильщики так раздражаются и так самозабвенно сопротивляются советам, что теряют из виду настоящего врага. Это один из выводов, который нужно сделать из истории на яхте.

Во-вторых, — и это самый страшный ущерб, наносимый «святошами», — зомбирование курильщиков: **«СТАВ ОДНАЖДЫ КУРИЛЬЩИКОМ, ОСТАНЕШЬСЯ ИМ НАВСЕГДА. МОЖНО ПЕРЕСТАТЬ КУРИТЬ, НО ПОЛНОСТЬЮ СВОБОДНЫМ НИКОГДА НЕ СТАНЕШЬ!»** Курильщики могут этого не осознавать, но они подозревают, что «святоши» так же злятся, как и они, потому что все еще мечтают о сигаретах. Было бы не так плохо, если бы это оставалось только подозрением. К сожалению, сомнения курильщиков только подтверждает вторая разновидность —

«СОЖАЛЕЮЩИЕ».

К «сожалеющим» я отношу бывших курильщиков, которые, после того как вы закончили пить «Доброе старое время»⁴, пожелали всем друзьям счастливого Нового года и бросили последнюю пачку сигарет в камин с чувством изгнания злого духа из вашего тела, подойдут пожать вам руку, пожелать удачи, сказать, насколько здоровее и богаче вы теперь станете, убедить вас, что вы приняли правильное решение и никогда не пожалеете, а затем начинают описывать, как тридцать лет назад выкурили последнюю сигарету, но до сих пор иногда об этом жалеют. Эффект получается мгновенный и ужасный. Вы обжигаете пальцы, пытаетесь достать

⁴ «Доброе старое время» (Auld Lang Syne) — песня написана Р. Бернсом, считается национальной шотландской песней, которую поют по окончании праздничных застолий, особенно в Новый год. — *Примеч. пер.*

пачку из огня, и пока ваши друзья заняты поздравлениями, вы крадетесь к ближайшему автомату по продаже сигарет, убеждая семью, что вы собирались бросить курить с утра.

Так однажды случилось со мной во время одной из целенаправленных попыток бросить курить с помощью волевого метода. Я уже дошел до той стадии, когда знал, что моей реальной проблемой при освобождении от зависимости была видимая неспособность сконцентрироваться без сигареты. Я мог справиться с плохим настроением и раздражительностью. Я думал, что мне нужен трамплин, период, когда мне не надо будет концентрироваться. Я решил посвятить очередной попытке свой ежегодный трехнедельный отпуск. Я целыми днями сидел в кресле в состоянии чернейшей депрессии. С высоты моих сегодняшних знаний это кажется мне нелепым, но тогда это выглядело логично. Я думал, что если просижу так достаточно долго, то постепенно мое желание пройдет, и я стану свободен.

Эксперимент провалился. Каждый день, вместо того чтобы чувствовать себя лучше, моя депрессия становилась все чернее и чернее. Ближе к концу отпуска случилось чудо. Однажды утром я проснулся с великолепным чувством эйфории. Я думал: «Я победил, я свободен!» У меня было то состояние, которое я называю теперь «трехнедельным синдромом», и я освободился. Впервые в жизни я чувствовал, что могу работать. Я решил отремонтировать гостиную. Следующие два дня прошли без изменений. Я был на седьмом небе от счастья, не ощущая ни малейшего намека на сомнения или искушение. На третий день я слушал радиоспектакль о торговце, который решил бросить курить. Он был абсолютно несчастен. В некотором роде он помог мне. Я думал: «Слава Богу, я уже прошел эту стадию. Я свободен!»

Наконец, торговец обратился за помощью к врачу, одному из типичных жестких шотландцев.

— На что жалуетесь?

— Я хочу бросить курить.

— Приложите свою силу воли.

— Это не так просто. Вы врач, что вы знаете об этом?

— О! Я когда-то выкуривал по шестьдесят штук в день!

— Правда? Когда вы бросили курить?

— Двадцать лет назад, когда открыли связь между курением и раком легких.

— А я думал, что это еще не доказано.

— Только табачные компании и курильщики не желают признавать факты.

— Возможно, вы правы. Но за двадцать лет вы уже все забыли, откуда вы можете знать, как мне плохо?

— Послушай, парень. Не было дня, чтобы я не мечтал о сигарете!

Как это подействовало на торговца, сказать не могу, но я себя чувствовал так, будто получил пинок в живот. Я снова впал в глубокую депрессию. Пьеса была выдумкой автора, но мне было не важно, я сразу же пошел и купил пачку сигарет. Прошло два года, прежде чем я снова сделал попытку.

Еще один классический случай произошел со мной несколько лет назад. Я был приглашен на ужин. Там была девушка, которую я встречал раньше, но она стеснялась курить при мне. Люди знают, чем я зарабатываю, и думают, что я точно принадлежу к худшим из «святош», каких они когда-либо видели. Они думают, что я начну читать им лекции о вреде курения. При второй встрече случилось так, что она оказалась единственным курильщиком. Но даже после еды она не закурила. Думаю, она не боялась кого-либо обидеть, а просто стеснялась, потому что была единственной курящей. Но ею все же овладела «нервозность» курильщика.

Все мило болтали. Девушка сидела, теребя сигарету и зажигалку. Я не могу видеть курильщиков в таком состоянии. Я сказал: «Маргарет, ужин закончился, никто не будет возражать, курите, если вам нужно». Она ответила: «Мне не нужно, но хотелось бы». Тут бы мне промолчать, но ее фраза была как красная тряпка для быка, я не смог удержаться и сказал: «Если не нужно, то лучше не курите. Зачем травить себя, если вам это не нужно». Она уже собиралась закурить, но вместо этого она сказала: «Хорошо, я не буду». Я продолжил разговор с сидящей рядом девушкой, которую

я раньше не видел, и наблюдал за Маргарет. Я хотел посмотреть, как она выйдет из ситуации, и конечно, теперь нервозность стала невыносимой. Без сомнения, вы симпатизируете Маргарет. Не сомневаюсь, будучи курильщиками, вы не раз попадали в подобные ситуации так же, как и я, но не забывайте, я не такой уж злодей. Некурящие не знают проблемы с тем, что им нельзя закурить.

Наконец Маргарет собралась пойти в туалет. Она взяла зажигалку и сигарету, посмотрела на меня и села обратно. Могу предположить только, что она подумала, что я сейчас скажу что-нибудь язвительное. Теперь я начал чувствовать себя неуютно. Вместо того чтобы разрядить ситуацию, я сделал только хуже. Я думал, как выйти из тупика, когда девушка, с которой я беседовал, вдруг сказала: «Все бы сейчас отдала за сигарету».

Я был потрясен, потому что знал, что девушка не курит. Точнее, я был убежден, что она никогда не курила. Она была хрупкой, как фарфоровая статуэтка. У нее был прекрасный цвет лица. Но, думаю, главное, что меня обмануло, это то, что она была женой викария. Почему жена викария не может курить, не знаю.

Большинство из них наверняка курит. Но существуют определенные стереотипы. Как я сказал раньше, в нашей клинике встречаются бывшие алкоголики, героинщики — кого только нет. Эти люди через многое прошли и многое преодолели, но только не курение. Вы думаете, это дергающиеся, нервные развалины. Наоборот, они всегда кажутся самыми спокойными, здоровыми и сильными членами группы. Один из моих главных помощников в борьбе с мерзким растением рассказывал мне, что был героинщиком и так слабо контролировал себя, что был вынужден обратиться в возрасте тринадцати лет в Weight Watchers*. Но сегодня он — один

* Weight Watchers International Inc. — полукоммерческая организация, оказывающая услуги тем, кто хочет избавиться от лишнего веса. Производит быстрозамороженные полуфабрикаты, в частности низкокалорийные блюда для лиц, следящих за своим весом. Основана в 1963 году, имеет филиалы во многих странах мира. — *Примеч. пер.*

из самых стройных, уверенных в себе молодых особ, которых я встречал.

Я не могу представить себе курящих монахинь, но уверен, что некоторые это делают. Как-то в группе у нас был раввин. Это беспокоило меня, я думал: «Что он здесь делает? Раввины же не курят!» Несколько лет назад у нас побывали почти все балерины Королевского балета. Даже теперь, когда я смотрю «Лебединое озеро», не могу представить этих балерин с окурками в зубах. На самом деле они — одни из самых курящих. Мы думаем, что курильщики — умственно и физически слабые люди. На деле же совсем наоборот.

Но вернемся к тому ужину. Я сказал упоминаемой девушке: «Извините, я не знал, что вы курите, и если вы не закурите сейчас из-за меня, то я обижусь. Я когда-то был худшим курильщиком в мире». Она ответила: «Нет уж! Я не курила уже восемь лет и больше не закурю! Но когда-то я любила выкурить сигарету после ужина, и сейчас получила бы удовольствие». Тем временем Маргарет, которая поверила, что я увлечен разговором с женой викария, закурила и тайком затягивалась.

Этот инцидент убедительно иллюстрирует полную бесполезность курения. Вот Маргарет, принявшая виноватый и несчастный вид, тайком затягивается и надеется, что никто не заметил, что она закурила, и мечтает стать такой же свободной, как и все присутствующие. И вот другая девушка, которая не прикасалась к сигарете восемь лет, мечтающая о том, что сама же надеется никогда не иметь!

Смешная, и в то же время типичная для курения ситуация. Несколько глупо завидовать другому, даже если вы считаете, что у него трава зеленее, чем ваша, но никоим образом не можете это изменить. Но вот ситуация, когда обе девушки завидовали друг другу, но у каждой был выбор — курить или не курить. Меня раздражало то, что я потратил полчаса перед ужином, беседуя с Маргарет, совсем не в духе «святош», как вы понимаете, но, осторожно убеждая ее, как хорошо быть свободной и что она может этого достичь. Я будто обмотал веревку вокруг ее пояса и постепенно та-

щил ее из ямы. Маргарет была из тех курильщиков, которые ни дня не могут прожить без сигареты. Можете представить себе эффект, который произвела на нее фраза другой девушки, что та через восемь лет все еще мечтает о сигарете?

Одна национальная газета недавно отвела целую полосу статье о женщине, которая снова начала курить после восьми лет воздержания. Она подробно описывала депрессию этих лет и то, как набрала вес за это время. В статье говорилось, как прекрасно почувствовала себя женщина, приняв это решение, но больше всего дифирамбов она пела вкусу первой сигареты.

Теперь я очень хорошо понимаю эту даму. Я уже рассказывал о том, как тяжело было мне бросать курить при помощи волевого метода. Я также знаю, что преувеличиваю болезненность этого процесса. Я не сомневаюсь, что она не стала счастливой некурящей, но давайте задумаемся в ее слова. Если она считала, что курить настолько приятно, то почему она бросила? Если восемь лет ей было так плохо, почему она не закурила раньше? То, что она так долго протянула, говорит о том, что она на самом деле ненавидела жизнь курильщика. Если она так страдала в течение восьми лет, то не могу поверить, чтобы она испытывала хотя бы какую-то радость, признаваясь себе, что восемь лет мучений были потрачены совершенно впустую!

Помню огромное облегчение, когда я наконец прекращал борьбу во время тех провальных попыток бросить курить волевым методом. Но я не могу припомнить, чтобы когда-нибудь думал: «Здорово! Я снова курю! Разве не великолепно на вкус эта сигарета!» Наоборот, чувство облегчения всегда сопровождалось ощущением поражения и мрачных предчувствий, первые сигареты всегда имели странный вкус. Диарея не вызывает радости у большинства людей, но она станет блаженством для того, кто страдал восемь лет от запора. Не сомневаюсь, что если вы восемь лет мечтали о сигарете, то облегчение будет огромным, но не вкус! Я уже говорил: «Все наркоманы лгут. Они просто вынуждены лгать». Замечание девушки на ужине было достаточно безобид-

ным, но даже при этом впечатление, которое оно произвело на Маргарет, было очевидно. Можете представить себе, как подействовала статья на того, кто только что бросил курить и проходил через муки отвыкания от никотина? Можете представить себе, как подействовала она на всех курильщиков, которые подумывали бросить курить?

Сейчас любят говорить, что средства массовой информации интересуются только плохими новостями. Известный журналист попытался защититься, сказав, что если бы они были обязаны включать и хорошие новости, то это было бы равносильно пропаганде. Но разве не пропаганда то, что они их исключают? Широкое освещение в новостях получила история о том, как несколько подонков-протестантов осквернили католическую церковь. Но ничего не было сказано о более приятном и созидательном продолжении истории, когда несколько протестантских семей пришли навести порядок.

Я могу понять и даже простить ту даму. Естественной реакцией всякого наркомана, не сумевшего выбраться из ямы, является желание убедиться, что в яме они не одни, особенно если для побега были приложены такие огромные усилия. Это зло, которое несет наркотик. Чего я не могу простить, так это полной безответственности журналиста, опубликовавшего упомянутую статью. В конце концов, это даже новостями назвать нельзя. Почему мне не дали опубликовать статью о том, что было бы действительно сенсацией:

КАК ЛЕГКО И ПРИЯТНО СТАТЬ НЕКУРЯЩИМ!

Вы вскоре им станете. Мысль о том, что вы можете стать «святошей» или «сожалеющим» может вас смутить. Еще сильнее может тормозить мысль о том, что вы никогда полностью не освободитесь от зависимости. Обещаю, вы не будете испытывать больше ни потребности в табаке, ни страха. Давайте обратимся к самой первой категории — бывшим курильщикам, которые стали полностью свободны, к тому типу курильщиков, о котором я и не подозревал, пока не прозрел. Я был уверен, что все бывшие курильщики иногда мечтают о сигарете. Но я никогда не спрашивал у них, скучают ли они

по сигаретам. Скорее, я просто не хотел слышать ответ. Если бы они скучали, это подтвердило бы мою уверенность в том, что нельзя стать полностью свободным. Если же нет, это значило, что освободиться можно и мне пришлось бы снова пройти через месяцы или даже годы мучений отвыкания. Это был типичный пример борьбы двух страхов, которая заставляет курильщиков блокировать свое сознание.

Первого встреченного мной курильщика этого типа звали Патрик, он был огромного роста, добрый, и как можно понять по имени, ирландец. Я очень благодарен Патрику. Событие, о котором я сейчас расскажу, — одно из немногих, которые произошли не так давно и позволили мне выбраться из ямы. Мы встречались раз в год у общих друзей на Гудвудских скачках*. Я только что перенес один из особенно жестоких приступов кашля, и Патрик удивленно смотрел на меня, будто говоря: «И что вы находите в этом приятного?» Пытаясь скрыть смущение, я сказал: «Патрик, повезло вам, что вы никогда не курили». Он ответил: «Да вы что, я когда-то выкуривал по 40 сигарет в день!»

Я не мог поверить. Я знал его уже пять лет и был уверен, что он никогда не курил. Почему я был уверен, не знаю, но такие вещи заметны. Теперь я понимаю, что, возможно, потому, что он не был ни «святошей», ни «сожалееющим». Должно быть, я почувствовал, что он не скучает по сигаретам, потому что он был первым бывшим курильщиком, которому я задал этот вопрос. Его ответ был для меня откровением:

«СКУЧАЮ? ДА ВЫ ШУТИТЕ!»

Я начал расспрашивать других некурящих, которых знал несколько лет, и был поражен, сколько из них оказались бывшими курильщиками. Потом я начал спрашивать тех, о ком знал, что они бывшие курильщики, скучали ли они по сигаретам, и с облегчением узнал, что Патрик не единственный в своем роде.

* Гудвудские скачки — лошадиные бега на ипподроме «Гудвуд» в западной Англии, проводимые ежегодно в основном в конце июля — начале августа. — *Примеч. пер.*

ТАКИХ ПАТРИКОВ ТЫСЯЧИ!

По правде говоря, Патрик был не первым из данного типа бывших курильщиков, кого я встретил, но я узнал о нем первым. Я также говорил, что «святош» и «сожалеющих» больше, чем Патриков. Но я в этом совершенно не уверен. Проблема в том, что мы слышим только стоны «святош» и жалобы «сожалеющих». Патрики не ходят на мероприятия, чтобы рассказывать всем, как хорошо быть свободным.

А СЛЕДОВАЛО БЫ!

Вы тоже скоро присоединитесь к Патрикам. Вам поможет, если в первые дни вы будете себе напоминать, как хорошо быть свободным. Когда наступит момент истины, вам уже не нужно будет напоминать себе. Но продолжайте заявлять об этом во всеуслышание: величайший страх, который держит курильщиков в яме, — это страх того, что невозможно освободиться совсем, и вы сможете помочь другим курильщикам преодолеть этот страх. Я расскажу про этот страх позднее, пока же давайте устраним еще один классический миф:

У МЕНЯ СКЛОННОСТЬ К ДУРНЫМ ПРИВЫЧКАМ.

У меня склонность к дурным привычкам

«В мире есть некурящие, люди, играющие в курильщики, и люди типа меня — истинно увлеченные курильщики, САМЫЕ НАСТОЯЩИЕ». Могу понять, почему вы так думаете. Думаю, это было главной причиной, мешавшей мне спастись. Мне не нравились сигареты. Я знал, что они меня убивают. Да, я думал, что они давали мне уверенность и помогали сосредоточиться, но я не понимал, каким образом или почему. Как и я, большая часть моей семьи — заядлые курильщики. Они были разумными, образованными людьми. Единственным объяснением могло быть либо то, что курение действительно давало поддержку или удовольствие, либо была какая-то проблема в семейном обмене веществ, характере, личности или даже нашем химическом строении.

Как и ощущение слабости воли, это очередная разновидность страха поражения. Вы начинаете, веря, что приступаете к невыполнимому. Ощущение только усиливается провалом предыдущих попыток. Еще сильнее оно становится, когда вы узнаете, что алкоголики и героинщики также в основном оказываются заядлыми курильщиками. То, что врачи более подвержены этому, чем обычные люди, только подливает масла в огонь. «Сожалеющие», описанные в предыдущей главе, также поддерживают теорию, что есть такое явление, как «сигаретоголизм», или неустойчивость человека к зависимости. В конце

концов, если кто-то воздерживался в течение тридцати лет и все еще мечтает о сигарете, должно быть, физические симптомы отвыкания уже прошли, остается думать, что единственное объяснение — химические нарушения в организме.

На деле же неустойчивость человека к зависимости — это всего лишь очередная уловка. Мой любимый писатель — Конан Дойл. Любимый персонаж — Шерлок Холмс. Любимая фраза: «Если вы исключите все вероятности, то та, которая останется, какой бы невероятной она ни была, окажется решением». Я не помню точно, какое именно дело расследовал тогда мистер Холмс, и заранее приношу извинения придирчивым членам Общества Шерлока Холмса, без сомнения, цитата не точна, но идею я сохранил.

В том, как мы называем явления, есть некоторый снобизм. Рабочий, выпивающий девять литров за выходные, — всего лишь «много пьющий» глупец, который не знает лучшего. Квалифицированный работник, выпивающий бутылку виски каждый день, — алкоголик. Это не его вина. Будучи достаточно умным, он понимает тщетность этого, но какой есть выбор? У него не осталось разумных причин, единственное возможное объяснение — что-то нарушено в его генетике и он не может себя контролировать. Он алкоголик.

Неустойчивость человека к зависимости — это аналог «Я курю от скуки» для профессионалов. Профессионалы не могут оправдываться скукой, поэтому им приходится выдумывать другие причины. И снова разум не может понять, почему им не хватает ума бросить курить. Можно было бы сослаться на привычку, но придется объяснять, почему не хватает силы воли, чтобы порвать с ней. Так что они выкручиваются: «Я не виноват! Я просто легко попадаю в зависимость».

Может показаться, что я имею в виду, будто такие курильщики осознанно это утверждают, намеренно придумывают ложь, чтобы обмануть и себя, и свою семью. Нет, то, что я описываю, это сумма воздействия всех противоречивых фактов: неправильной информации, аномалий и общего незнания правды о курении, — которые все курильщики получают в течение жизни. Я не хочу унижить курильщиков,

как я могу? Я еще не встретил курильщика, павшего ниже меня или больше меня лгавшего.

Одной из занятных вещей в клинике можно назвать разнообразие оправданий, которые приводят курильщики. Одно из самых странных было дано адвокатом, она сказала: «Я родилась в рубашке. В школе была отличницей почти по всем предметам, а еще лучшей спортсменкой в параллели. Я — номер один в своей профессии».

И снова, когда я рассказываю эту историю, у вас может создаться впечатление, что у девушки просто завышенная самооценка. Я также прекрасно понимаю, что, рассказывая личные истории, могу показаться беспардонным типом. Однако не важно, произвожу ли я такое впечатление. Я только рассказываю факты из моей жизни, о мрачном времени, проведенном в яме, или последовавшем побеге из нее, так честно и подробно, как только могу, чтобы помочь и вам выбраться из ямы. Вы, должно быть, уже заметили, что я склонен к преувеличениям. Не буду извиняться за это. Этой технике я научился у табачных компаний. Вы легко увидите, где я утрирую, поскольку либо дохожу до крайностей, либо начинаю предложение со слова «представьте». Прочие истории, рассказанные мной, реальны, но имена чаще всего я не называю, чтобы не обидеть невиновных или стыдящихся своих поступков людей. Эта дама не производила впечатление наглой особы, она отчаянно искала моей помощи и была честна.

Она продолжала: «Другие девушки меня ненавидели. Меня прозвали Мисс Добродетель. Это наложило отпечаток. Я не показывала им этого, но мне не нравилось быть одной. Я чувствовала себя совершенством и понимала, что им это неприятно. Я слышала причины, которые приводят курильщики в свое оправдание, и удовлетворялась тем, что все они лживы. Но мне нужен был хоть один недостаток, и думаю, я нарочно начала курить, чтобы иметь этот недостаток».

Коэффициент интеллекта этой дамы был выше моего, и она достаточно правильно поняла, что причины, называемые другими курильщиками, всего лишь отговорки. Она

придумала собственный повод для курения, но не смогла объяснить ни истинную причину курения миллионов курильщиков, ни свою настоящую причину. А она была та же, что и у миллионов курящих: ей не хотелось выделяться из толпы. Но предположим, что названная ею причина действительно была настоящей, тогда почему, когда она решила, что больше не хочет быть курильщицей, ей понадобилась моя помощь?

ПОТОМУ ЧТО ОНА БЫЛА ТАК ЖЕ ЗАВИСИМА, КАК И ОСТАЛЬНЫЕ!

Недавно к нам в клинику пришла 91-летняя леди со своим 65-летним сыном. Она хотела бросить курить, чтобы не подавать дурной пример сыну. Удивляюсь, почему ей понадобилось для этого шестьдесят пять лет?

Необходимо осознавать, что нет такого явления, как подверженный зависимости человек или убежденный курильщик, потому что если вы будете верить в их существование, то будете незащитны всю остальную жизнь. Обещаю:

ВЫ ЦЕЛЬНЫ И БЕЗ НИКОТИНА, АЛКОГОЛЯ ИЛИ ПОДОБНЫХ ИМ НАРКОТИКОВ.

Это похоже на спор про яйцо и курицу. Вы стали зависимым, потому что у вас такая природа? Или у вас такая природа, потому что стали зависимы от наркотика? Рассмотрим доказательства от обеих сторон. Есть веские доказательства в пользу теории врожденной склонности к зависимости.

1. Заядлые курильщики принадлежат к одному типу: умственно и физически сильные люди, которые много работают, охотно развлекаются и живут полной жизнью. Да, но разве не нужно иметь физическую силу, чтобы быть заядлым курильщиком, обладать моральной силой, чтобы блокировать свое сознание от ужасных вещей, которые вам угрожают?

2. Большинство алкоголиков — это заядлые курильщики. Почти все героинщики были либо являются курильщиками или алкоголиками. Это могло бы подвести нас к выводу, что есть склонные к зависимости личности.

Да, но эти улики косвенные. Игрок может регулярно проигрывать деньги на собачьих бегах, скачках, в карты или рулетку. Значит ли это, что он родился «склонным к азартным играм». Есть более простое объяснение. Возможно, он плохо слушал учителя математики и усвоил, что события всегда складываются таким образом, что даже Госпожа Удача отворачивается от него. Есть разумное объяснение тому, почему героинщики и алкоголики также и курят. На самом деле, как я объясню позднее, думаю, что большая их часть стала алкоголиками и наркоманами в результате того, что они угодили в никотиновую ловушку.

Должен заметить, что в обратную сторону это действует не всегда. Практически все героинщики и алкоголики — курильщики. Но не все курильщики обязательно становятся алкоголиками и героинщиками. Ведь если бы они были склонны к зависимости, то были бы такими?

Предоставляю вам возможность самим решать, бывают ли склонные к зависимости люди. Предположим, я узнал якобы в Ниле тонет ежегодно в несколько тысяч раз больше египтян, чем русских, и рассказал вам об этом. Вот вам миллион фунтов, расследуйте это дело для меня, узнайте почему. Вы выбросите мои деньги на исследование психофизиологического устройства русских по сравнению с египтянами, чтобы узнать, что есть такой тип людей, «склонных утонуть в Ниле»? Или скажете: «Аллен, зачем тратить деньги? Конечно, в Ниле тонет больше египтян, чем русских, потому что они живут у этой реки!»

Говорить, что зависимые стали такими, потому что имели склонность, равносильно тому, что говорить, что лыжники ломают ноги, потому что имеют к этому склонность. Они ломают ноги, потому что катаются на лыжах. Наркоманы становятся такими по единственной причине — они принимают наркотики. Может ли быть всего лишь совпадением, что встреченный вами человек со склонностью к зависимости также был уже либо зависим в тот момент, либо раньше?

Одна из причин, побудившая меня думать, что я был склонен к зависимости, заключалась в том, что, как мне

казалось, курильщики относились к иной породе людей, чем некурящие.

Некоторые делят мир на черное и белое, восток и запад, бедных и богатых, католиков и протестантов, аристократов и рабочих. Для меня эти различия так же важны, как разбиваете ли вы яйца с тупого или острого конца. Единственное важное отличие для меня — курите ли вы? Если да, то будь вы мать Тереза, Гитлер или эскимос, я мог бы к вам обратиться!

Курильщики — интересные люди, тогда как некурящие кажутся невыносимыми занудами. Или просто я чувствовал себя увереннее в компании курильщиков? Я мог загрязнять атмосферу, сколько вздумается, и меня не мучила совесть. Я мог кашлять и плевать, сколько вздумается, не утруждая себя мыслью: «Этот человек думает, что я идиот». Почему мне не приходило в голову, пока я не бросил курить, что большинство моих друзей были некурящие или бросившие курить. Моя жена не курит!

Одна из причин, которая поддерживает веру в то, что курильщики, алкоголики и прочие зависимые относятся к другому типу, заключается в том, что у них есть черты характера, отсутствующие у некурящих и трезвенников. Но так же, как склонность к зависимости вызвана скорее самой зависимостью, чем нарушениями в организме, так и серый цвет лица курильщика и высокое давление пьяницы — это прямой результат систематического отравления организма. Причиной, по которой я не мог представить себе Патрика или девушку на ужине, бросившую курить восемь лет назад, в роли курильщиков, была не та, что я не видел их курящими, а объяснялась отсутствием у обоих нездорового цвета лица, сонного вида или затравленного взгляда человека, зависимого от никотина. К счастью, вскоре после того, как вы бросите курить, вы вылечитесь и физически, и умственно.

Когда-то 60% взрослого населения было зависимо от никотина. Не многоват ли! Единственной причиной, по которой другие 40% избежали этого, было то, что они не могли физически выносить яд. В те дни сигареты были в основном без фильтра и содержали крепкий табак; процесс привыка-

ния был не прост, и многим не хватило силы воли и желания пройти его до конца. Еще многим не позволили финансовые возможности.

Да, скажете вы, но тогда как более 90% взрослого населения употребляют алкоголь, большая их часть может выбрать пить или не пить, есть особый вид пьяниц — алкоголики, которые из-за своего обмена веществ или склонности к зависимости не могут контролировать прием алкоголя. Они займут денег, будут попрошайничать или красть, если у них нет денег. Точно так же есть и убежденные, заядлые курильщики, которые не могут контролировать свое курение.

Уверяю вас, вы не правы. Возьмите мух в саррацении. Некоторые еще радостно машут крылышками на поверхности, другие уже глубоко внутри ловушки, уже частично переваренные, оставшиеся где-то посередине, и все они движутся в одном направлении:

ВНИЗ!

Так что, выкуривая первую сигарету, вы еще балансируете на краю плотоядного растения. Если выкуриваете вторую, то ступаете на скользкий склон, ведущий только в одну сторону. Некоторые люди задерживаются на нем всю жизнь, даже не подозревая, что они в ловушке. Некоторые курильщики, как я, ныряют со склона головой вниз и становятся заядлыми почти за одну ночь. Скорость, с которой каждый отдельный курильщик спускается по склону, определяется 1001 фактором. Одним из них может быть ваша личность, любите ли вы общаться или не хотите ли выделяться. Но склонность здесь ни при чем!

Говорить: «Я склонен к зависимости» — значит говорить: «Меня легко обмануть, и я люблю обманываться». Разве людям нравится, когда их обманывают? Самые большие дураки на планете могут попадаться на обман, но они же этого *не хотят*!

Правда, что, попав в зависимость, некоторые люди испытывают более сильную зависимость. Причина, по которой я стал заядлым курильщиком почти за сутки, состояла в том, что у меня были сильные легкие, которые могли справиться

с ядом, я мог позволить себе курить одну сигарету за другой, и это не мешало работе. Есть три фактора, определяющих траекторию движения по скользкому склону. Мне никогда не приходило в голову, что некоторые курильщики ограничивают количество сигарет в день десятью, потому что физически не могут выкурить больше, или потому что не позволяют финансы, или потому что ненависть к рабству так велика, что заставляет их ограничивать себя всю жизнь. Еще один важный фактор — курят ли ваши друзья и коллеги.

С алкоголем то же самое. Есть разница между никотином и алкоголем, так же как есть различные хищные растения, но принцип действия их один и тот же.

Вы стали курильщиком, алкоголиком или наркоманом не потому, что склонны к зависимости. Вы думаете, что это произошло только потому, что начали принимать один из этих наркотиков. Они заставляют вас чувствовать свою зависимость, слабость в своем организме. Так никотин заставлял и меня думать почти треть века. Теперь у меня есть перед вами преимущество. Я выбрался из ямы и могу сравнить два положения. Поверьте, они несопоставимы. У вас тоже есть преимущество — разум, и у вас есть достаточно воображения, чтобы поверить мне.

По крайней мере, дайте себе возможность попробовать на вкус жизнь за пределами ямы. Что вы, в конце концов, теряете? Если я вас обманул, то вы всегда сможете прыгнуть в нее обратно. Но обещаю, вы не захотите. Единственной загадкой для вас будет, как вы вообще сидели в ней так долго!

Мы думаем, что склонны к зависимости, потому что, как мистер Холмс, исключили уже все остальные версии, почему мы продолжаем курить. Это потому, что мы не понимаем истинной причины своего курения. Как и доктор Миллер, чей случай я опишу в следующей главе, мы ищем сложных ответов, тогда как простое решение лежит у нас под ногами. Это невероятная путаница, созданная ужасным «зудом» и массируемым «промыыванием мозгов».

Вы действительно думаете, что Создатель предназначил нам быть зависимыми от никотина? Если так, то почему

только в последние несколько поколений, когда началось массовое производство сигарет и появились технологии, позволяющие «промывать мозги» в глобальных масштабах, курение стало такой важной частью нашей жизни? Неужели вы верите, что оно необходимо для выживания или даже счастья? Если так, и вы еще верите в свою склонность к зависимости, может быть, вы сможете объяснить мне,

ПОЧЕМУ ВЫ НЕ НУЖДАЛИСЬ В НАРКОТИКЕ ДО ТОГО, КАК НАЧАЛИ ЕГО ПРИНИМАТЬ?

Представьте себе, что вы бинтуете палец, на котором нет пореза, чтобы потом, размотав бинт, увидеть, что порез чудесным образом исчез. Затем вам нужно наложить бинт еще раз, и процесс растягивается на всю вашу жизнь. Будет ли разумный человек доказывать, что было нечто, заставившее наложить первый бинт на несуществующий порез? Или он скорее задумается: «Как мне хватило ума бинтовать порез, которого даже не было?» Я точно знаю, что пореза не было, если бы я не наложил бинт. Точно одно: даже если и не бинт вызвал порез к жизни, то

УЖ ТОЧНО НЕ БИНТ ЕГО ВЫЛЕЧИЛ!

Я объяснил, как выведение никотина от первой сигареты вызвало потребность во второй:

ОНА УДОВЛЕТВОРИЛА ПОТРЕБНОСТЬ.

Это не ваша склонность и не генетическое строение делают вас зависимым —

ЭТО НАРКОТИК!

Теперь давайте рассмотрим еще один миф, который заставляет курильщиков чувствовать себя не такими, как все:

КАК БЫ МНЕ ХОТЕЛОСЬ НЕ КУРИТЬ!

Как бы мне хотелось не курить!

Кто такой некурящий? Каждый раз, выбрасывая сигарету, всякий курильщик становится некурящим, пока не зажжет новую. Но никто не назовет этого человека иначе, чем курильщик. «Я некурящий» означает разные вещи для разных людей. Рассмотрим пример Рона Стоукса, моего близкого друга, на которого я не мог повлиять много лет. Как-то мы оказались на важной для нас свадьбе. Должен сказать, это не такое редкое явление в семье Стоуксов, половина населения Рамсгейта* носит такую фамилию. Я осторожно подвел разговор к теме курения. Рон не ожидал подвоха. Я только начал объяснять, как приятно быть некурящим. Он уже «жевал», смогу ли я заставить его «проглотить»? Вдруг на его лице появилось выражение неподдельной паники. Он сказал: «Пожалуйста, не сейчас. Давай поговорим после свадьбы». Занавес опустился, и нужно ли говорить, что, когда церемония прошла, у Рона пропало желание бросать курить.

Потом Рон купил книгу «Легкий способ бросить курить», выбросил сигарету и зажигалку в мусорную корзину, объявил во всеуслышание: «Я НЕКУРЯЩИЙ» — и держится по сей день. С тех пор я не раз слышал, как он говорил сво-

* Рамсгейт — живописный город на юго-восточном побережье Англии. — *Примеч. ред.*

им курящим друзьям и родственникам: «Просто выбросьте сигареты и скажите: "Я некурящий"!» Но это не срабатывало. Не важно, сколько раз вы повторите это, но вы не станете некурящим только потому, что будете себя так называть. Стать некурящим, говоря: «Я чувствую себя, как некурящий», можно не скорее, чем стать слонем, называя себя слонем или рассказывая, что вы чувствуете себя, как слон. Вы станете некурящим, если будете не только *говорить*, но и ощущать себя таковым на самом деле. К тому времени, когда Рон дочитал «Легкий способ бросить курить», он ЧУВСТВОВАЛ себя некурящим и ЗНАЛ, что стал таким. Настало время договориться о терминологии.

НЕКУРЯЩИЙ: человек, который никогда не курил. К этим людям можно отнести тех, кто пробовал экспериментальную сигарету, но больше не курил. Курильщики от случая к случаю не принадлежат к этой группе, при этом не важно, как редко они курят. Многие курильщики от случая к случаю не считают себя зависимыми. Я недавно познакомился с человеком, который выкуривает по десять маленьких сигар в день, но считает себя некурящим. Он выкуривает столько табака в день, сколько его содержится в тридцати обычных сигаретах.

БЫВШИЙ КУРИЛЬЩИК: человек, который окончательно бросил курить. Если вы все же иногда выкуриваете сигарету после ужина, вы по-прежнему курильщик и, возможно, вскоре станете заядлым.

КУРИЛЬЩИКИ: все остальные люди.

Я нередко пользуюсь словом «некурящий», хотя, по приведенным выше определениям, чаще должен говорить «бывший курильщик». Я делаю так, потому что многие курильщики верят, что, попав в зависимость один раз, невозможно вернуть себе блаженное состояние некурящего. Выражение «бывший курильщик» только поддерживает эту веру. Например, утверждение Рона «Я некурящий» не имело бы такого эффекта, если бы он говорил: «Я бывший курильщик». Я надеюсь, что вы поймете, почему я употребляю эти понятия таким образом, и это не вызовет у вас путаницы.

Курильщики и бывшие курильщики завидуют некурящим. Они думают: «Нельзя скучать по тому, чего не имел». Они ошибаются. Я знаю, что чувствую себя лучше и менее подвержен риску попасть в зависимость, чем некурящий. Вам сложно поверить в это? Уверяю вас, это правда. Я на самом деле знаю, что никогда не попал бы в ловушку снова. Позвольте объяснить: я не хочу сказать, что доволен тем, что был курильщиком. Наоборот, как и остальные курильщики, я завидовал людям, которые никогда не попадались в ловушку. Я хочу сказать, что не испытываю ни малейшего желания или искушения курить в отличие от многих некурящих.

Возможно, вам трудно это принять. Но попытайтесь вдуматься. Почему многие из нас закурили первую сигарету? В конце концов, у нас не было привычки к никотину, пока мы не закурили, поэтому потребность или желание появляются еще до первой сигареты. Но некурящие также подвержены пассивному курению и массовому «промыванию мозгов» с самого рождения. Они тоже верят, что сигарета расслабляет. Но так как они не попали в ловушку по какой-либо причине, то слабое ощущение потери, которое они могли бы испытывать, сильно перевешивается минусами жизни курильщика. Многие до сих пор думают, что что-то пропустили в жизни. Тем не менее большинство из них признается в этом не раньше, чем курильщики признаются, что хотели бы быть некурящими.

Кстати, должен на этом этапе развеять еще одно заблуждение. Когда я объясняю, что единственная причина, по которой курильщики блокируют сознание относительно здоровья, денег, рабства, социального изгнания и т. д., — это никотиновый голод, многие курильщики делают вывод, что, хотя никотин и является мощным ядом, организм все же получает удовольствие или поддержку от его поглощения. Это не так, нет удовольствия или чего-либо еще в мечтах о никотине или о чем-то другом.

Удовольствие, которое вы получаете, — это удовлетворение болезненного желания. Но это иллюзия. Каждая сигарета вовсе не устраняет желание, а вызывает его.

Давайте рассмотрим этих счастливых, некурящих. Классический пример — доктор Миллер и его жена. Он остался в моей памяти по двум важным причинам. Во-первых, думаю, что он был одним из очень немногих, кому я не смог помочь, потому что он был слишком умным. Он просто не смог заставить себя поверить, что обыкновенный бухгалтер нашел простое решение проблемы, над решением которой годами бьются медицинские эксперты. Видимо, он пришел ко мне, потому что ему порекомендовал меня один из его пациентов. Он сказал ему, что я использую гипноз. Мне нравится, когда курильщики не сразу принимают все на веру, но я не мог заставить его слушать меня, потому что он постоянно спрашивал, какими волшебными силами я владею. Даже когда я объяснил, что не претендую на волшебные силы, а опираюсь только на знания и опыт, он продолжал спрашивать о гипнотерапии.

Доктор Миллер много думал о курении. Как все высокообразованные курильщики, которые не могут бросить курить, даже если знают, что иначе скоро умрут, он не мог понять, почему ему не удастся. Он пришел к выводу, что из-за элегантной упаковки. Он был высокообразованным человеком с научным складом ума, настолько убежденным, что я занимаюсь шарлатанством, что полностью не воспринимал мои слова, а сам считал, что его легко одурачить и заставить принимать вещество, про которое он *знал*, что это яд, только при помощи элегантной упаковки. Кстати, если вы тоже думаете, что вас привлекает красивая пачка, перейдите на самокрутки, у них нет привлекательных упаковок. Тем не менее курильщики самокруток так же зависимы, как и все остальные курильщики. Когда я перешел на самокрутки, я вскоре выкуривал по 50 граммов табака в день.

Во-вторых, и это главная причина, по которой я так живо помню доктора Миллера, — то, что он пришел с женой. Доктор Миллер перенес инфаркт, но продолжал курить по шестьдесят сигарет в день. Миссис Миллер боялась, что если он не бросит курить, то скоро умрет. Я сильно подозреваю, что он пришел ко мне только по ее настоянию. Как все некурящие, она мало понимала в курении, кстати, как и курильщики.

Но она так заботилась о муже, что каждый раз, когда я что-то говорил, она активно кивала и иногда поддерживала мои слова. В конце собеседования я спросил ее, не была ли она курильщицей. Она сказала: «Вообще-то я курю, но не могу научиться получать удовольствие от сигарет!»

Я едва удержался от смеха, а затем меня поразила ужасная ирония ситуации. Она боится, что сигареты убьют ее мужа, и в то же время жалуется, что не получает от них удовольствие! В любом случае, какое я имел право смеяться над ней, не важно, вслух или про себя? Я видел, что курение сделало с моим отцом, но это не остановило меня. Я благодарен миссис Миллер, она заставила меня понять, что не только бывшие курильщики, но и многие некурящие чувствуют, что они что-то теряют.

Большинство родителей верит, что если они помогут детям не попасть в эту яму до достижения ими зрелости, то потом дети будут защищены на всю жизнь. Как и миссис Миллер, все некурящие независимо от возраста убеждены, что никогда не попадут в зависимость

ТАК ЖЕ, КАК И ВСЯКИЙ КУРИЛЬЩИК, ЕЩЕ НЕ ПОПАВШИЙ В ЛОВУШКУ!

Но есть и люки без крышек, куда любой может упасть. Одни из самых забавных или трагических историй связаны с теми, кто попал в яму сравнительно поздно. Как, например, 30-летняя некурящая женщина во время своей первой поездки за границу узнала, что испанские сигареты стоят четверть британской стоимости, она не могла не уступить экономии. Экономия обошлась ей в 10 тысяч фунтов!

Ужасно не повезло некурящему военному, который успешно избегал падения в эту же яму и попал-таки за неделю до демобилизации. Это было нелегко. Если и удастся избежать притяжения магазинов беспощинной торговли *duty free* и дешевых сигарет, то всегда можно попасть в ловушку «А теперь перекур». В армии не бывает перерывов только ради перерыва, это всегда перекуры. Неудивительно, что некурящие военные чувствовали, будто им чего-то не хватает, и в конце концов сдавались.

Но этот военный тоже был не безгрешен. Его любимым времяпрепровождением был покер. К несчастью, он играл плохо и сам говорил: «Я самый невезучий картежник на свете». Но в ту фатальную неделю выдалась ночь, о которой мечтает любой игрок. К сожалению, в то время в армии сигареты служили в качестве платежного средства. В дополнение к крупному денежному выигрышу он выиграл еще и кучу сигарет. Делать было нечего, кроме как курить их. Что он и сделал. Он описывал эту ночь как самую счастливейшую в жизни. Мне не хватило мужества сказать ему, что счастливейшая ночь стоила ему около 30 тысяч фунтов.

Будучи подростком, вы когда-нибудь пытались вытащить из игрового автомата с железной рукой хоть что-нибудь? Можно было потратить все карманные деньги, пытаясь выловить какую-нибудь вещь, например выглядевшую как золотые часы. Наконец вам удавалось достичь совершенства в управлении, и вы, затаив дыхание, следили, как кран достает часы из кучи предметов, дергается, направляясь к лотку, и роняет часы в миллиметре от него. Я начал уже подозревать, что внутри таких машин сидит кто-то, чьей единственной целью является нажатие кнопки «обмануть». Вы выигрывали что-нибудь дорожке жевательной резинки или игрушки? Вы знаете кого-нибудь, у кого это получалось? Я встретил такого человека несколько дней назад. В возрасте двадцати лет он сумел выловить блок из пяти сигаретных пачек «Вейте». Так он начал курить. В возрасте пятидесяти четырех лет он выкуривал по сорок сигарет в день. Его удача стоила ему около 40 тысяч фунтов.

Самый печальный случай — история дамы, ухаживавшей за своим отцом, который тяжело и мучительно умирал от рака легких. Его последней просьбой было, чтобы она пообещала, что никогда не будет курить. Когда он умер, она закурила первую сигарету. Ей было тридцать пять, в тот же день она стала зависимой и обратилась ко мне за помощью спустя пятнадцать лет. Я думал, что знаю лучше всех тонкость и хитрость никотиновой ловушки, но даже я не мог понять действий дамы. Я спросил: «Вы не курили до смерти отца, потому что он вам не разрешил, или закурили после

его смерти в знак протеста, что он заставил вас поклясться?» Она ответила: «Ни то, ни другое. Я всегда презирала курение и не имела ни малейшего желания когда-либо этим заняться. Просто, несмотря на то, сколько бед принесло отцу курение, он продолжал курить до самого конца, даже когда ему было трудно дышать. Я думала, он получает от этого огромное удовлетворение. Когда он умер, я почувствовала странное облегчение отчасти потому, что его страдания прекратились, и отчасти потому, что кончилась моя мучительная работа сиделки. Это чувство облегчения сменилось отчаянием, когда я поняла, что больше не увижу отца, что я осталась совсем одна и какой бы тяжкой ни была та жизнь, она давала мне цель. Я отчаянно нуждалась в поддержке, хоть какой-нибудь! На столе лежали сигареты отца. Ему они были больше не нужны, а мне — необходимы. Я не собиралась выкуривать больше одной и ненавидела курение все эти годы».

Дама рассказывала эту историю со слезами на глазах, и в конце ее рассказа плакала почти вся группа. Перед окончанием курса она сказала еще одну поразившую меня вещь: «Я прочитала вашу книгу два года назад, и мне понадобилось много смелости, чтобы прийти к вам. Я знаю, что больше не буду курить, но меня одолевает беспокойство. В книге вы описываете никотин как чудовище, живущее в человеке. Я знала, что внутри меня никто на самом деле не живет, что это просто образ, который поможет определить мою ненависть. Но когда я видела, как кашляет и плюется мой отец, но курит, я не могла этого понять. Мне казалось, что он одержим каким-то демоном. Когда он умер, он выглядел таким спокойным и довольным. Казалось, демон-паразит нуждался в новом хозяине и нашел меня. У меня есть дети, и я боюсь, что, изгнав демона из своего тела, я подставлю своих детей под удар».

Я сочувствую этой женщине. Ее страх может показаться нам иррациональным, но только если мы сами не прошли через такие же испытания. Временами и мне мерещилось настоящее чудовище. То, что оно не существует, не уменьшает зло. Правда в том, что курение более заразно именно потому, что это болезнь разума.

Несколько лет назад известная актриса, по-моему, Джу-ди Денч, исполнила роль заядлой курильщицы, и, будучи профессионалом своего дела, она заметила, что некурящие никогда не играют эту роль правильно, так что она специально научилась курить. Я помню выражение ужаса на лице журналиста. Он спросил: «Вы не боитесь, что попадете в зависимость?» Она ответила: «Нет, сигареты отвратительны. Я никогда не буду зависима от них». Я представил себе, как всякий смотрящий фильм курильщик подумал: «Не верю. Как же, по-вашему, попали все остальные?»

Опишу случай с молодым человеком, который прошел курс лечения в нашей клинике. Его уволили с работы, и он закурил снова. Он пришел ко мне. Я спросил:

— Курение помогло найти вам другую работу? Улучшило финансы?

— Дело не в этом. Я даже не собирался курить. Но я был так несчастен. Мама сказала: "В твоей жизни нет никакого утешения". Поэтому она купила мне пачку.

— Не знал, что ваша мама курит.

— Так она и не курит!

Даже некурящие верят, что курильщики получают удовольствие от курения. Почему бы и нет? Ведь курильщики постоянно об этом говорят. Поэтому я в лучшем положении, чем некурящие. Они знают, что находятся в лучшем положении, чем курильщики, но они тоже подвергаются «промыванию мозгов». Как и большинство бывших курильщиков, они думают, что упускают что-то в жизни. Что еще хуже — они все еще в опасности. Тогда как я знаю, что

Я НИЧЕГО НЕ ТЕРЯЮ!

Я НИКОГДА НЕ СТАНУ ЗАВИСИМЫМ СНОВА!

Теперь рассмотрим еще одну группу людей, влияющих на ваше успешное избавление. Это —

> ДРУГИЕ КУРИЛЬЩИКИ.

Другие курильщики

Большая часть государственных органов и так называемых экспертов верят, что в наш просвещенный век молодежь привыкает к курению из-за массовой рекламы сигарет. Табачные компании отвергают это предположение, и, как мне ни противно, я с ними согласен.

Если вы рассмотрите отдельные случаи, включая собственный, то 99% курильщиков начинают курить под влиянием своих курящих друзей, коллег и родственников, возможно, именно в таком порядке. Если вы ухитряетесь выбраться из ямы, а потом снова попадаете в зависимость, то обычно это происходит по той же причине или потому, что во время тяжелого кризиса в вашей жизни всегда рядом будет курильщик, готовый искушать вас. Не было такой автокатастрофы, чтобы курильщик, оказавшийся на месте аварии, не предложил бы жертве сигарету. На каждого доброго самаритянина, пытающегося вытащить вас из горящих обломков, найдется трое других, пытающихся сунуть сигарету вам в рот.

Когда мы взрослеем, наши родители читают нам мрачные и серьезные лекции об опасностях секса, алкоголя и курения. Кажется, они дают очень хорошие советы, только эффект сводится к нулю из-за их лицемерных занятий всеми тремя вещами почти всю жизнь. Почему же мы удивляемся, что наши дети ведут себя, как собаки, натягивающие поводок, чтобы их отпустили?

У курения есть много неприятных аспектов, не последний из них — то, что каждый курильщик представляет собой Джекила и Хайда*. Доктор Джекил — ваш друг или работающий рядом с вами коллега. Три последних месяца он жалуется, что ваши хрипы мешают ему сосредоточиться на работе. А в те редкие моменты, когда не жалуется, то напоминает вам, сколько вы тратите на сигареты в год, и удивляется, что вы не знаете, какая это грязная, отвратительная привычка. Нет, он не «святоша». Он курильщик, причем заядлый. Он курит вдвое больше вас. На самом деле именно он сказал вам на прошлой корпоративной встрече Рождества, что не будет вреда, если попробовать разок. Этот добрый совет подвел черту под пятью годами свободы от табака.

Вы думаете, доктора Джекила мучает совесть от того, что он снова ввел вас в зависимость и поэтому он пытается что-то исправить. Вы не правы. Он читает лекции вам потому, что хочет бросить курить сам, но не верит, что сможет сделать это, если вы будете дымить у него под носом каждый день. Но вот он убедил вас. Вам было очень тяжело на выходных, во рту — будто выгребная яма, и вы решаете, что хватит.

Вы приезжаете на работу, с нетерпением ждете возможности рассказать доктору Джекилу хорошую новость. Но нет больше доктора Джекила. На его месте сидит некто Хайд. Внешне он ничем не отличается от Джекила. Он даже курит столько же. Но это не Джекил. Тот предлагал сигареты только некурящим. Даже если бы вы встали на колени и умоляли его, он бы не снизошел до вас. Но Хайд всегда держит пачку на расстоянии вашей протянутой руки, говорит вам, что не хочет искушать, но если отвыкание будет очень болезненно, то не стесняйтесь и берите. Он явно намного приятнее Джекила, но не кажется ли вам, что он всегда выпускает дым в вашу сторону? Вам также хотелось бы, чтобы он перестал говорить о том, что в жизни есть и другие радости. И зачем

* Доктор Джекил и мистер Хайд — персонаж одноименной повести Р. Стивенсона, страдавший раздвоением личности. Днем он был Джекилом — известным и порядочным врачом и ученым, а по ночам превращался в уродливого мистера Хайда — маньяка-убийцу. — *Примеч. пер.*

нужно здоровье и деньги, если остаток жизни будет проведен в депрессии. Вы желаете, чтобы он перестал говорить о том, что еще не доказана связь рака легких с курением, а если и доказана, это не значит, что вы не можете умереть от чего-нибудь другого, например попасть завтра под автобус. Да, он, без сомнения, приятнее Джекила. Но как же вам хочется, чтобы Джекил вернулся!

Это еще один вид раздвоения сознания. Будь курильщик вашим лучшим другом или злейшим врагом, часть его мозга будет желать, чтобы вы проиграли. Чем больше курильщиков сходит с их тонущего «корабля», тем страшнее остающимся, что вскоре они будут единственными курильщиками в компании. Другая часть мозга хочет, чтобы вы бросили курить, потому что тогда они смогут тоже. К несчастью, их усилия практически гарантируют ваш провал.

Один из самых печальных случаев произошел со мной после того, как я сумел отказаться от сигарет и не курил несколько лет. Мой очень хороший друг постоянно предлагал мне сигареты на общественных мероприятиях. Он действительно не мог поверить, что у меня не было потребности или желания закурить, когда бы то ни было. Теперь, если вы вспомните, что я однажды дошел до стадии, когда практически умирал от курения, то подумаете, что его жест был совсем не дружеский. А если вы еще добавите к этому мою профессию и цель моей жизни — помогать курильщикам освободиться от зависимости, и какой бы эффект я произвел на них, если бы сам закурил снова, то вам будет простительно думать, что это был и не друг, а вообще злодей. И тут бы вы ошиблись. Он один из милейших людей, которых я встречал в жизни. Это делал не он, а мерзкое растение, воздействующее на курильщиков, которые в других сферах жизни приятные, честные, цельные люди.

Этот друг был одним из тех курильщиков, которые никогда не курят до полудня. Когда была установлена связь между раком легких и курением, медики заявили, что настоящий вред приносят сигареты, выкуренные утром, и многие курильщики решили не курить до завтрака или до обеда.

Удивительно, как мы принимаем на веру то, что говорят нам врачи. В конце концов сигарета — это только сигарета, почему утром она должна быть вреднее, чем в другое время суток? Я предполагаю, что утренние сигареты вызывают кашель. Это должно было сделать их даже менее вредными. В любом случае кашель появляется не потому, что это утро, а потому, что вы провели восемь часов без курения и организм утратил часть иммунитета к яду.

Как бы то ни было, этот друг решил, что не будет курить до обеда. Я не смог его убедить, что после ночи (это почти восемь часов без никотина) первая сигарета покажется бесценной, даже если заставит кашлять. Если не курить до обеда, то пройдет уже четырнадцать часов без никотина, и иллюзия удовольствия будет еще сильнее. Но на празднике как-то я увидел, что он закуривает после завтрака. Я спросил:

— Я думал, ты не куришь до обеда.

— Я не завтракаю, так что для меня сейчас обед.

Таково мышление наркомана. Ему и в голову не пришло, что обед обычно начинается в час дня, а у него за несколько лет стрелка опустилась к одиннадцати часам. На самом деле этому другу грозила реальная опасность стать алкоголиком, потому что он начинал курить, а также и пить с одиннадцати часов.

Его жена считалась курильщицей от случая к случаю. Она курила только за компанию с мужем или на мероприятиях, как она сама говорила. В конце концов она перенесла болезнь, связанную с курением, и решила бросить. Я, естественно, предложил свою помощь. Она объяснила, что курит редко и справится сама. Для меня было пыткой смотреть, как она пытается бросить курить с помощью волевого метода. Это как если бы смотреть на тонущего в пределах вашей досягаемости, которого вы можете вытащить из воды и который вам этого не позволяет.

Итак, к ее чести, через три месяца она более или менее справилась с этим. Только сигарета после ужина беспокоила ее. Ее муж закуривал, а она говорила: «Все бы отдала за сигарету». Он говорил, чтобы она не глупила, и поздравлял ее с успехами, а я сидел и думал: «Ей помогло бы, если бы ты

не зажигал эту сигарету». Но я знаю, что значит для курильщика сигарета после ужина. Приблизительно через полгода он только прикурил сигарету, как его жена сказала: «Я полностью справилась с курением. Мне совершенно не хочется курить, на самом деле ты выглядишь смешно с этой штуковиной во рту». Мы с Джойс поздравили ее. Я сказал: «Вы пошли немного не тем путем, но, к вашей чести, главное — что вы справились. Вы свободны!» К моему удивлению, муж ничего не сказал. Я знал, что они оба беспокоились, что болезнь может вернуться.

Иногда в старых черно-белых фильмах герой раскуривал две сигареты и передавал одну героине. Есть известный кадр, где это делает Пол Хенрид*. Подростком я тоже практиковал такое. Это только выглядит просто, но, поверьте, не так легко, как кажется. Одна сигарета успевает прогореть наполовину. Первый раз, когда мне удалось правильно все сделать, я предложил сигарету девушке, а она сказала, что не хочет. Иногда в смешном свете вас может выставить сам факт курения. Но уверяю вас, что еще смешнее курильщик, который стоит с двумя горящими сигаретами в руках и не знает, что с ними делать. Я слышал много историй о том, как курильщики попадают в зависимость, но как-то раз спросил Денни Бейкера, который вел программу о курении на телевидении, почему он не стал курильщиком. Я тут же захотел откусить себе язык из-за явно глупого вопроса, потому что Денни Бейкер был сильным морально и физически; в его профессии искушение закурить практически неодолимо, а я не мог поверить, что он никогда не попадал в зависимость. С таким же успехом я мог спросить его, почему он не стал наркоманом? К моему удивлению, вместо язвительной реплики, он ответил: «Когда я был подростком, мне понравилась одна девушка на вечеринке. Она курила, так что я купил пачку, пошел предложить ей сигарету, а они все рассыпались по полу. Мои друзья хохотали, а я чувствовал себя так глупо, что больше не пробовал». Вот это я называю «повезло»!

* Пол Хенрид (1908—1992) — американский актер. — *Примеч. пер.*

Теперь вернемся к моему другу в ресторане. Я удивленно наблюдал, как через несколько минут он уже изображал Пола Хенрида и протягивал жене зажженную сигарету. Я не верил своим глазам. Когда это делает Пол Хенрид, это выглядит даже эротично, но смотреть, как 50-летний мужчина протягивает сигарету жене, которая только что оправилась от курения с помощью силы воли! Я воскликнул:

— Что ты делаешь?

— Она достигла таких успехов, что заслужила награду!

Теперь вы, должно быть, уверены, что он либо злодей, либо эгоист, либо просто дурак. Уверяю вас, ни то, ни другое, ни третье. Это просто эффект наркотика. Попробуйте понять его психологию. Когда жена хотела курить, он мог курить при ней. Он не ощущал нехватки. Но вдруг ситуация изменилась.

Трое сидящих за столом не испытывают потребности или желания курить. Они считают это тем, чем оно является: глупым и смешным занятием. Единственный курильщик тоже начинает чувствовать себя глупым и смешным. И что он делает? То же, что и все наркоманы. Он чувствует смущение, и его пораженный разум толкает его заманить кого-нибудь еще в свою яму. Мерзкий наркотик создает панику и страх, и разум блокирует саму мысль, что заманиваемым человеком оказывается тот, кого он нежно любит и может своими действиями убить.

В десятой главе я рассказывал, как подростки привыкают к сигаретам, предложенным друзьями, а потом чувствуют себя обязанными покупать пачки. Для меня самый раздражающий момент курения — это видеть, как взрослый человек, бросивший курить несколько лет назад, проходит через то же самое. Друг предупреждает его:

— Снова начнешь.

— Нет уж! Покупать я никогда не буду!

Мерзкое растение уже заблокировало разум, и мы забыли о достоинстве и манерах. Разве мы одолжили бы еду, одежду или деньги у друзей и были бы достаточно наглыми, чтобы тут же заявить, что возвращать не собираемся? Не потому ли мы так держимся, что чувствуем: нашего друга совершен-

но не обидела наша наглость, и он втайне радуется, что нам на самом деле *была нужна сигарета*⁷.

Я не могу видеть такие ситуации. Единственный, кто не видит, что снова попался, — это бывший зависимый, который, как собака, ожидающая лакомства от хозяина, преданно цепляется за *друга*, готов всовывать в рот эту грязь и ждет следующей подачи. Я не могу видеть ложное покровительственное отношение друга, который говорит: «Мне так жаль. Ты так хорошо справлялся». И в то же время старается не ухмыляться, наслаждаясь властью, когда его жертва корчится, и думает: «Ничего ты не освободился. Ты зря промучился эти годы. Добро пожаловать обратно в яму», тут же забывая, что он тоже пленник мерзкого растения!

В конце концов толкающий вас поднимет мост. Он категорически откажется снабжать вас сигаретами, не потому что ему жалко денег, а потому что он подозревает, что вы снова попадаете в зависимость. Вскоре после этого наступает момент, который я больше всего ненавижу, когда человек, еще недавно свободный, человек, который клялся, что больше не купит сигареты, либо должен снова обходиться без них, либо купить пачку и унижаться перед семьей и друзьями. На этом этапе победитель только один —

НИКОТИН.

Мы пытаемся смягчить свое унижение, оправдываясь тем, что купили пачку, чтобы раздать одолженные сигареты. Мы не обманываем даже себя, не говоря уж о других. Затем приходит тот ужасный момент, когда, купив первую пачку, вы нетерпеливо закуриваете первую сигарету; она отвратительна на вкус, и вас неожиданно поражает чувство ужаса и сожаления:

ВЫ СНОВА ПОПАЛИ В ЛОВУШКУ!

Вы с отвращением бросаете сигарету на землю и давите ее, как ядовитую змею. Вы смываете пачку в унитаз. Через несколько часов вы проделываете то же самое снова и снова до тех пор, пока не поймете, что снова стали рабом табака. Курильщики говорят мне со всеми оттенками недоверия в голо-

се: «Вы правда не скучаете по курению и никогда не мечтаете о сигарете?» Скучаю? Да я не нарадуюсь своей свободе!

Снова вернемся к моему другу, изображающему Пола Хенрида. К чести жены, она не сказала ни слова, но взгляд, который она на него бросила, говорил о многом. Он понял, что совершил большую глупость, и постарался обратить все в шутку. Однако мы знали, что это не было шуткой. Каждый из нас хотел провалиться сквозь землю. Инцидент сам по себе был неприятным. Меня беспокоило глупое выражение лица моего друга. Насколько же хуже должно было быть его жене? Но настоящие муки переживал мой друг. Всю оставшуюся жизнь он будет помнить, с каким трудом и болью его жена прожила эти шесть месяцев и как в конце, когда она стала наконец-то свободной, он попытался снова сделать ее зависимой! Так действует ужас, который «растение» внушает своим жертвам.

Типичным примером деморализующего воздействия, которое могут оказывать курильщики на пытающихся бросить курить, можно назвать историю пациентки нашего отделения в Бирмингеме. Она пришла вся в слезах, с тяжелой депрессией. Ушла тоже в слезах, но спешу уточнить в слезах радости, которая просто разливалась по всей клинике. Она крепко меня поцеловала, прощаясь в состоянии эйфории. Она стала некурящей. В тот же вечер она пошла поделиться радостью с дочерью и зятем. Зять тоже бросал курить в это время, но волевым методом, и очевидная радость тещи только усилила его ощущение потери. Он сказал: «Почему вы так радуетесь? Вы еще и дня не продержались!» Эффект был катастрофическим. Четыре часа, которые я тащил эту женщину из ямы, были сведены на нет за две секунды. Она не курила при них, но зерна сомнения были посеяны. Они проросли, загноились и прорвались. К счастью, она снова пришла к нам и научилась не обращать внимания на других курильщиков.

В девятнадцатой главе я рассказывал про дядюшку Фреда, человека, который следит за каждым обзвоном, который я провожу. На самом деле существуют два вида дядюшек Фредов. Я уже рассказывал про их разновидность, которая

в конце концов бросает курить. Но еще хуже вариант, когда человек курит в день по сорок крепких сигарет без фильтра с четырнадцатью лет, получает удовольствие от каждой, отказывается бросать курить, доживает до восьмидесяти или больше, и более того, ни дня в жизни не болел. Кстати, я зову его дядюшкой Фредом только потому, что, кажется, будто он есть в каждом курильщике, а если нет, то курильщики принимают чьего-нибудь еще дядюшку Фреда.

Дело в том, что у каждого курильщика должен быть такой дядюшка Фред, он нужен, чтобы противостоять статистике, которую навязывает нам общество, хотим мы того или нет. Мы также цепляемся за его жену, тетушку Джейн, которая не выкурила в жизни ни одной сигареты, но умерла в сорок лет от рака легких. Не удивительно ли, как обычно разумные, образованные люди радостно принимают результаты опроса одного человека и отвергают статистику, основанную на тысячах человек? Так действует пораженный разум наркомана.

Тот дядюшка Фред, который звонил во время прошлой программы, происходил из особенной породы. Он заставляет меня уважать его, потому что он открыто заявил, что связан с табачной индустрией. Он также сказал, что ему за семьдесят, он курит по сорок сигарет в день более пятидесяти лет и ни дня в жизни не болел. Подождите. Почему никто из этих дядюшек Фредов не болел ни дня? Почему мы принимаем на веру это утверждение? Разве вы верите, что любой человек на планете, курильщик ли некурящий, ни дня не болел? Это означает, что у них не было простуды, гриппа, диареи, кори или ветрянки, даже не болела голова? Думаю, можно смело утверждать, что тот, кто это заявляет, намеренно искажает правду.

Этот конкретный дядюшка Фред один раз пытался бросить курить. Вскоре посл^ этого ему стало нехорошо (вот он и попался!). Его врач никаких отклонений не нашел. Мужчина сообщил, что обращался к трем лучшим врачам (оставляю вам судить, не преувеличивал ли он), и ни один не нашел ничего особенного. Третий специалист спросил его, не менял ли он в последнее время свой стиль жизни, а узнав, что он бросил курить, сказал, что это единственная причина

его проблем. Нужно ли говорить, что дядюшка Фред снова начал курить и с тех пор жил долго и счастливо.

Теперь я спрашиваю у вас, можно ли быть таким наивным, чтобы поверить ему. Я не отрицаю, что ему было плохо, когда он прекратил курить. И мне было так же плохо, когда я бросил курить волевым методом. Но мне не нужно было идти ни к своему врачу, ни к лучшим врачам, чтобы узнать, почему мне плохо. Но разве он не доказывал мою точку зрения? Они не могли найти никаких отклонений, потому что не было никаких отклонений, кроме его представления, что он не может наслаждаться жизнью или справиться с ней без сигарет.

Я не отрицаю, что дядюшки Фреды существуют, хотя их жизнь не такое блаженство, как они и мы пытаемся представить. Они сильные люди и могут выработать иммунитет к ядам, поэтому некурящие сильнее страдают от пассивного курения, у них нет сопротивляемости яду. Тетушка Джейн, вероятно, получила рак легких от грязи, которую дядюшка Фред выдыхал тридцать лет.

Другой аспект, который извращает синдром дядюшки Фреда, таков: если вы завяжете глаза тысяче человек и велите переходить в таком виде скоростную автостраду весь день, то к вечеру у вас может оказаться один выживший. Он будет очень рад, что остался жив, и будет уверен, что бессмертен. Но если бы в этом была особая причина, можно было бы поспорить: «Видите, вот доказательство! Нет никакой опасности переходить дорогу вслепую». К несчастью, вы не сможете узнать мнение остальных 999 человек.

Дядюшка Фред существует, но не забывайте, что ему повезло. Он был очень сильным. Не мог не быть. Причина, по которой он звонит в программы, — у него больше нет друзей. Они все рано умерли из-за курения. Это очень плохо для Фреда. Еще хуже это для всех нас. Если бы они могли позвонить и дать версии своих историй, нас не могли бы так одурачить все эти дядюшки Фреды!

Мой отец был сильным мужчиной, моя сестра — сильной женщиной. Они оба умерли, когда им было около пятидесяти, из-за курения. Я уверен, что они оба были бы живы, если

бы не курение. Я тоже был сильным. Я знаю, что не дожил бы до пятидесяти, если бы продолжил курить, и только милость Божья позволила мне выжить, чтобы рассказать эту историю.

Не реклама табака, а влияние других курильщиков позволяет табачной промышленности завоевывать новых курильщиков и тащить бывших курильщиков обратно в яму. Не правильно было бы игнорировать воздействие на нас этого давления. К несчастью, курильщики преобладают в обществе не потому, что курят, а потому, что ловушка рассчитана как раз на них. Есть и еще один минус в жизни некурящего. Когда вы курите, вы явно что-то делаете. Легко одурачить себя, что вы получаете поддержку или удовольствие. Но как можно сидеть и думать: «Получаю ли я удовольствие оттого, что не курю?»

НА САМОМ ДЕЛЕ ПОЛУЧАЮ! КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

Дело в том, что нужно увидеть курение в истинном свете. Как с детства нам «промывают мозги», чтобы мы смотрели на курение сквозь розовые очки, так же нам «промывали мозги», чтобы мы точно так же видели курильщиков. Мы думаем, что они контролируют себя, получают поддержку или удовольствие. Любое оружие можно использовать и во имя добра, и во зло, и точно так же курильщики могут быть мощным орудием как для удержания нас в зависимости, так и для помощи нам в спасении из этой ямы.

Проблема в том, что курильщики лгут не только другим, но в первую очередь себе. Они вынуждены делать это! Мы достаточно глупо чувствуем себя будучи курильщиками, даже если блокируем сознание по отношению к грязи, яду, насморку, кашлю, рабству, растрате денег, чистому идиотизму всего этого занятия. Если бы нам пришлось взглянуть правде в глаза, это стало бы невыносимо. Проблема в том, что мы начинаем верить не только своей лжи, но и лжи других курильщиков. Все это вызывает желание сигарет, когда мы стараемся стереть чувство, будто что-то теряем.

Можно было бы ожидать, что курильщики изменятся, столкнувшись с одной из смертельных болезней, вызванных куре-

нием, но обычно происходит все наоборот. Несколько лет назад известный диск-жокей заболел раком легких. Он храбрился, не жалея об этом, наоборот, он сказал: «Я получал удовольствие от каждой выкуренной сигареты!» Но если вы как следует подумаете, то поймете, что это была естественная реакция. Если мы вынуждены лгать себе, когда нам еще только угрожают эти ужасные болезни, насколько важнее сохранить лицо,

КОГДА УЖЕ ПОЗДНО ЧТО-ЛИБО МЕНЯТЬ!

Вы слышали когда-нибудь, чтобы курильщик, еще не столкнувшийся с проблемой рака легких, сказал: «Я наслаждался каждой выкуренной сигаретой!» Если вы сейчас чувствуете себя глупо, то насколько вам будет хуже, когда станет слишком поздно. Вам придется еще больше превозносить удовольствие, получаемое от курения, чтобы жить дальше. Простите, умереть быстрее!

Возможно, вы полагаете, что курильщики, как гонщики, взвешивают достижения и готовы к риску? Если бы гонщик знал, что погибнет в определенной гонке, вы думаете, он стал бы в ней участвовать? Будьте честны с собой. Если бы вы знали, что со следующей сигареты у вас начнется рак легких, вы закурили бы ее? Большинство тех, кто идет на такой риск, на самом деле не принимает его, они просто надеются:

«СО МНОЙ ЭТОГО НЕ СЛУЧИТСЯ».

Вы действительно думаете, что есть такой курильщик, который перед первой сигаретой взвесил шансы как один к трем, что она убьет его, и сознательно пошел на риск закурить? А если нет, то почему миллионы курильщиков сознательно идут на этот риск теперь? Может быть только одна разумная причина: они не только не учитывают риск, они не смеют даже подумать о нем. Они курят не потому, что выбрали это, а потому, что, подобно мухам в саррацении, думают, что не могут убежать.

Эффект, который произвело высказывание диск-жокея на курильщиков и молодежь, которая только подумывала о первой сигарете, весьма печален. Идея сводилась к следу-

ющему: «Даже если это вас убьет, оно того стоит». Уверен, он не старался сознательно выплеснуть эту мысль в эфир, это был способ справиться со смертью. Я восхищаюсь его смелостью, но он на самом деле представляет еще один пример, как нас может затянуть мерзкое растение.

Но еще больше я восхищаюсь смелостью нескольких исключительных курильщиков, которые не просто храбро умерли от болезней, вызванных курением, но и смогли честно признать, что глупо провели большую часть жизни. Нужно обладать смелостью, чтобы признаться в собственной глупости, особенно когда глупость стоит вам жизни. Юл Бриннер нашел в себе силы признать это, когда узнал, что умирает от курения. Подозреваю, что Ковбой «Мальборо» тоже столкнулся с раком легких и теперь является одним из активистов движения по борьбе с курением — пусть ему хватит сил! Если бы только курильщики прекратили оправдывать свою глупость, обманывая себя и других тем, что получают удовольствие или поддержку, они скоро поняли бы, что ничего не теряют, и не чувствовали бы утраты, когда прекращают курить.

Возможно, я не убедил вас. Тогда давайте обсудим этот аспект исследования рынка.

1. Сколько, по-вашему, в мире некурящих, которые хотели бы начать курить?

2. Сколько, по-вашему, в мире бывших курильщиков, которые хотели бы курить?

Поручусь, что вы знаете несколько бывших курильщиков, которые мечтают иногда о сигарете. Но почему они ее не курят? Не потому ли, что боятся снова стать курильщиками? В конце концов у них есть выбор, они могут снова стать курильщиками, если захотят!

3. Сколько, по-вашему, в мире курильщиков, которые решили бы закурить свою первую и фатальную сигарету, если бы могли повернуть время вспять?

Если вы были честны, то результат вашего исследования таков:

**КОЛИЧЕСТВО ЖЕЛАЮЩИХ БЫТЬ НЕКУРЯЩИМИ:
ВСЕ НАСЕЛЕНИЕ МИРА! КОЛИЧЕСТВО ЖЕЛАЮЩИХ
БЫТЬ КУРИЛЬЩИКАМИ: НОЛЬ!**

Это логичный результат. Но если вы *все еще* не верите мне, подумайте об этом: несколько лет я предлагаю курсы для так называемых убежденных курильщиков. Я имею в виду таких курильщиков, которых не беспокоят угрозы здоровью, деньги, рабство или общественное порицание. За эти годы я встретил только одного и, честно говоря, сомневаюсь, что в Британии найдется еще один такой. Несколько лет назад нас было много. Я был одним из них.

Я когда-то спорил с такими курильщиками или, вернее, горячо обсуждал проблемы. Если бы оппонент был богат, я сказал бы: «Не верю, что вы не беспокоитесь о деньгах?» Его глаза загорались. Если бы я нападал на них по поводу здоровья или общественной неприязни, они не смогли бы мне ответить. Но деньги были для них твердой почвой, они тоже приносили удовольствие или поддержку. Странно, но даже те курильщики, которые не могут позволить себе курить, не задумываются о деньгах.

Затем я сказал: «Не верю. Выкуривая по двадцать штук в день, вы тратите на сигареты около 30 тысяч фунтов за свою жизнь. Что хорошего можно было бы сделать на эти деньги? Вы даже не сжигаете их просто так. Вы тратите их на пожизненно зловонное дыхание, пятна на зубах, насморк, кашель и прочие болезни, рабство и лишения. Вы замечаете количество выкуренных сигарет, только когда начинаете задыхаться или впадаете в панику, обнаружив, что их осталось мало, и тратите большую часть своей жизни на чувство утраты, когда вам нельзя курить. Этими деньгами вы оплачиваете риск получить ужасные болезни, презрение других людей и, хуже всего, собственное презрение. Не верю, что это стоит 30 тысяч фунтов!»

Вскоре становится очевидно, что курильщик никогда не подсчитывал расходы за всю жизнь. Для большинства курильщиков достаточно знать стоимость пачки. Иногда мы оцениваем, во сколько это удовольствие обидится в день, в неделю или

даже в год, и делаем мы это только тогда, когда пытаемся бросить курить. О затратах в течение жизни думать не хочется.

На этом этапе курильщик становится агрессивным и говорит что-нибудь вроде: «Деньги для меня ничто. Я могу себе это позволить. Удовольствие того стоит». Я отвечаю: «Хорошо, я принимаю ваши слова, но вы умный человек, и я хочу сделать вам выгодное предложение. Вы дадите мне сумму, которую тратите в год на курение, заранее, а я буду поставлять вам сигареты всю вашу жизнь бесплатно!»

Это очень щедрое предложение. Не забывайте, я говорю не с курильщиком, желающим бросить курить, а с тем, кто не имеет ни малейшего желания отказываться от сигарет, наоборот. Им *нравится* быть курильщиками, и они собираются наслаждаться этим всю жизнь. Предположим теперь, я сказал: «Заплатите мне за электричество за год вперед, и я буду поставлять его вам всю жизнь бесплатно!» Очевидно, мне не поверили бы. Но, допустим, я предлагал бы это вполне серьезно. Если бы это было так, меня завалили бы согласиями. Но я делаю это предложение курильщикам годами по радио и в телепередачах. Оно было включено в «Легкий способ бросить курить». Когда издательство PENGUIN приступило к подготовке книги, я думал, они попросят меня убрать данное предложение. Но они этого не сделали. Я потерял счет проданным экземплярам, однако ни один курильщик не откликнулся на предложение. Ни один из них не заинтересовался: «Откуда мне знать, что вам можно верить?» Несколько курильщиков сказали: «Я мог бы поймать вас на слове». Ни один из них не стал этого делать!

Вам это не удивительно? В конце концов, если бы они даже курили еще год, хуже им уже не стало бы. Более длительный период принес бы финансовую выгоду. Дело в том, что даже убежденные курильщики, которые пытаются убедить себя, что контролируют свое поведение и наслаждаются своей «привычкой», когда им брошена перчатка, не в состоянии представить еще год курения, не говоря уже обо всей жизни.

Каждый раз, принимая решение, мы взвешиваем все «за» и «против», иногда трудно принять правильное решение,

особенно когда сравниваем холодильники или стиральные машины. Тем не менее, если нужно сделать выбор: быть курильщиком или некурящим, ответ будет один —

БЫТЬ НЕКУРЯЩИМ!!!

Ни один курильщик не курит по своему выбору или желанию, курить заставляет нас только одно —

СТРАХ!

Нам не приходит в голову, что некурящие не знают этого страха и сигарета не избавляет от страха, а на самом деле вызывает его. Страх так велик, что большую часть нашей жизни он блокирует мозг, впуская другие страхи, порожденные растением: страх ранней смерти и плохого здоровья, страх рабства, страх растраты с трудом заработанных денег.

Вы слышали когда-нибудь об организации FOREST? Аббревиатура расшифровывается как Организация по защите права на наслаждение табакокурением. Она была учреждена настоящими убежденными курильщиками, чтобы сопротивляться огромному давлению, которое наше общество в последнее время оказывает на несчастных курильщиков. Я очень симпатизировал этой организации, когда сам был заядлым курильщиком, и до сих пор симпатизировал бы, если бы верил, что она создана действительно убежденными курильщиками.

Я думал, что настоящей проверкой моего предложения стало бы представление его членам FOREST. Конечно, если бы они были действительно обществом курящих, они ухватились бы за такую возможность.

Проблема состояла в том, что, несмотря на появление представителя FOREST почти в каждой передаче о курении, я не мог найти ни одного члена FOREST. Их не знал никто из моих знакомых, и они не были указаны ни в одной телефонной книге. Потом мне повезло. Примерно четыре года назад в связи с общенациональным Днем отказа от курения меня пригласили для участия в телепередаче. Пригласили всех, кто был как-то связан с курением, и меня представили

директору FOREST. Я подумал: «Посмотрим, насколько он честен». Я сделал ему свое предложение.

Он просто выбил почву у меня из-под ног, ответив: «Было бы неплохо, но я некурящий!» Как мудро сделать руководителем организации некурящего, непредвзятого и заинтересованного только в борьбе за права человека.

В общенациональный День отказа от курения в 1992 году меня пригласили на интервью на Эл-би-си* с Майклом Паркинсоном. Его предыдущим гостем был директор FOREST. Хотя меня шокировали некоторые его комментарии, я не мог не восхититься тем, как умно он манипулировал словами. Я многому у него научился, и если бы у меня были навыки и умение так говорить о борьбе с курением, как это делает он, уверен, что уже достиг бы своей цели. Он был очень начитанным человеком и рассказал о том, что первым, кто пытался запретить курение, был Гитлер. Видите, какой тут подтекст? Это балансирование на тонкой грани. В настоящее время организации типа ASH и QUIT пытаются отнять у нас право курить, а потом, если мы им это позволим, начнут уничтожать миллионы невинных.

Я бесконечно благодарен Майклу за то, что он позволил мне задать вопросы этому человеку. Странно, но мы были полностью согласны друг с другом. Я верю в свободу выбора при условии, что это не мешает жить другим. Я против недавно появившейся тенденции преследовать курильщиков частично из принципиальных соображений, а частично, потому что это мешает им бросить курить. Единственное, в чем я не согласен с руководителем FOREST, это то, что его мотивы совершенно не связаны со свободой выбора. Случайно или, как я подозреваю, намеренно, он не замечает следующие моменты.

1. У курильщиков нет свободы. Попадание на никотиновый крючок — настолько же их выбор, насколько попадание на крючок рыбака — выбор рыбы. Их заманивают на приманку! Кто-нибудь хочет создать организацию за право рыбы попадать на крючок?

* Эл-би-си — Лондонская радиовещательная компания. — *Примеч. пер.*

2. В действительности курильщикам не нравится курение табака. Им только так кажется, потому что им плохо, когда курить нельзя.

3. Единственная связь Гитлера с курением прослеживается в том, что курение убивает 2,5 миллиона невинных людей в год. Холокост — самое страшное преступление против человечества. Но преступники были в основном пойманы, осуждены и наказаны. Табачные компании убивают большее количество людей. Они уже погубили больше, чем все войны за историю человечества, вместе взятые, и Холокост. Этот смертельный механизм был запущен лишь в течение жизни последних нескольких поколений, когда производство сигарет стало массовым. Но табачные компании не только не преследуются как преступники, не только разрешены законом, но и уважаемы, им разрешают рекламировать их смертельно опасную грязь!

4. Какое право имеет руководитель FOREST, который никогда в жизни не курил, рекламировать убийцу номер один в современном обществе? Когда я спросил его, нужно ли легализовать тогда и героин, он отказался отвечать на мой вопрос. Почему его великие принципы свободы человека оказались вдруг такими хрупкими? В конце концов, уколы героина не травят невинных людей. Как насчет права некурящих на воздух, не загрязненный табачным ядом?

5. И, важнее всего, почему этот человек был заинтересован только в борьбе за права курильщиков сокращать свою жизнь? Конечно, есть же тысячи гораздо более полезных дел, где он мог бы применить свои таланты защитника прав. Да он, в конце концов, сам не курит.

НЕСЧАСТНЫЕ, ЖАЛКИЕ, НАПУГАННЫЕ НАРКОМАНЫ!

Теперь давайте обратимся к особенному классу курильщиков. Курильщикам, которые имеют огромное влияние, осознанное или нет, на то, что мы попадаем в зависимость и не можем выбраться из ловушки —

НАШИ ГЕРОИ И ГЕРОИНИ.

Наши герои и героини

Не думаю, что хоть один подросток испытал искушение закурить свою первую сигарету, увидев, как бродяга вылавливает бычок из канавы, как кашляет и сплевывает или обсыпается пеплом. Эти курильщики находятся на самом дне ямы. Почему мы думаем, что подростки вспомнят о них, когда их атакуют совершенно иными представлениями о молодых, сильных, умных, богатых, успешных и приятных людях, которые курят? Я не говорю сейчас о рекламе сигарет. Я говорю о живых, реальных, образованных людях: звездах кино и телевидения, поп-звездах и спортсменах. Очевидно, что подростков привлекает внешняя сторона такой жизни, но они не думают, что это обман. **ПОЛНАЯ ИЛЛЮЗИЯ!**

Посмотрите на любой типичный портрет, представляющий прекрасную, элегантную, загадочную женщину или мужественного, волевого, успешного мужчину, курящих сигареты. Теперь закройте сигарету пальцем. Женщина стала менее загадочной, а мужчина — менее мужественным? Сигарета не придает загадочности, загадочная женщина

ПРОДАЕТ ВАМ ЯД!

Кашляющий, харкающий старик и женщина, обсыпанная пеплом, — вот **РЕАЛЬНОСТЬ**, создаваемая сигаретой.

Какой смысл запрещать рекламу на телевидении, которую все равно никто не смотрит, когда сами телепередачи «пропитаны духом» курильщиков? Если бы это оставалось уделом

старых фильмов с участием Богарта и другими ему подобными — еще полбеды. Но когда невероятно красивая женщина вроде Джоанны Ламли* курит на телевидении, один кадр приносит вреда больше, чем тысяча рекламных роликов.

Кто настаивает на том, чтобы сигарета появлялась в каждом кадре? Писатель, продюсер, режиссер? Или звезды так зависимы, что не могут играть без курения? Или это влияние табачных компаний? Мы все чаще запрещаем их бесполезную рекламу, но можно вложить средства в продвижение своей грязи более эффективными способами. Возможно, вы думаете, они не посмели бы. Не будьте наивны!

Без сомнения, Голливуд в ответе за многое. Не только за заманивание миллионов людей в ловушку, но и за создание и поддержание иллюзий о курении. Не сомневаюсь, что это стало причиной не только моего пленения, но и многих моих друзей. Немало женщин, посещавших нашу клинику, признавались, что проводили часы перед зеркалом, стараясь выглядеть, как Марлен Дитрих или Лорен Бэколл**.

Разумеется, образ, созданный Богартом, помог меня поймавать. Но мы быстро выходим из-под влияния этих знаменитостей. Довольно скоро я начал презирать курильщиков с постоянно свисающей с губ сигаретой. Но это не мешало мне оставаться одним из них. Проблема в том, что на любом этапе зрелости можно найти много образцов для подражания.

Наконец, я достиг той стадии, когда были исчерпаны все возможные причины для курения. Тогда я стал ссылаться на Бертрана Рассела. Не подумайте, что я хочу показаться интеллектуалом, поясню, что я не прочитал ни строчки из написанных им книг, — я даже не очень уверен в его профессии. Я знаю только две вещи о нем: он был гений и всегда ходил с окурком в зубах. Он подарил мне необходимое оправ-

* Джоанна Ламли (род. 1946) — английская актриса и модель, родилась в Индии. — *Примеч. пер.*

** Лорен Бэколл (род. 1924) — американская актриса, начала карьеру как фотомодель, а затем снялась в фильмах с участием Х. Богарта и М. Монро. Была замужем за Х. Богартом, затем за Ф. Синатрой. — *Примеч. пер.*

дание: «Не знаю, почему я курю, но этот человек был гением. Значит, должна быть причина, иначе он не курил бы».

Гений или нет, но сейчас я понимаю, что делал он это по той же причине, что и все курильщики: **ОН БЫЛ ЗАВИСИМ!** Мой кумир Шерлок Холмс тоже оказал на меня сильное влияние. Хотя Конан Дойл и был врачом, я ассоциировал его не с доктором Ватсоном, раз он придумывал сюжеты, я приписывал ему интеллект и дедуктивные способности, равные способностям самого Холмса. Он говорит о «ДЕЛЕ НА ТРИ ТРУБКИ!». Абсолютное доказательство для меня, что курение помогает сосредоточиться.

Еще один забавный парадокс. Я уверен, что стал заядлым курильщиком, потому что ненавидел свою работу бухгалтера. Если вы вдруг подумали, что я плохо отзываюсь о профессии, спешу разуверить — это не так. Не могу придумать лучшей подготовки для молодого человека, чтобы понять сущность предпринимательства и жизни. Обремененные большим количеством инструкций, вы привыкаете доверять тому, что говорят старшие и опытные работники. Подготовка бухгалтера учит ничего не принимать на веру. Вы учитесь понимать, что слова, которые вам говорят, означают нечто совершенно противоположное. Кто-то говорит: «Я уверен почти на 100%». Слова показывают, что этот человек уверен на 99%.

На самом деле они вам говорят: «Я должен был проверить, но поленился». Слово «уверен» использовано для того, чтобы сказать «не уверен». Умолчание может сказать вам больше, чем слова. Холмс, конечно, во многом ответствен за мою зависимость, но если бы не эти рассказы и не моя бухгалтерская подготовка, я никогда бы не разгадал величайший в мире обманный трюк. Ученикам нужно задавать читать Холмса вместо алгебры. Это будет не только интереснее, но и лучше разовьет их мозг и подготовит справляться с реальной жизнью.

Не уверен, что осознавал влияние, которое оказали на меня Богарт, Расселл, Холмс, Деннис Комптон* и тысячи

* Деннис Комптон (1918—1997) — английский крикетист и футболист. — *Примеч. ред.*

других выдающихся людей. Дело в том, что сознанию не обязательно об этом знать, подсознание сделает все само. Оно говорит: «Это не может быть глупо, когда такие люди этим занимаются, они же звезды в своей профессии. Курение, должно быть, им помогает. Оно, конечно же, не вредит, иначе они бы так не делали».

Я уже говорил, что не реклама толкает молодежь в зависимость. Думаю, настоящий вред рекламы в другом: она снижает влияние того, что могло бы помешать молодежи попадать в зависимость. Сколько жизней спасено в год введением обязательных ремней безопасности? Три или три тысячи, кто знает? Не важно. Правительство заботится о нас. Оно следит, чтобы мы не погубили себя, несмотря на то, готовы ли мы рисковать или нет. Производство яиц было остановлено, когда пять человек умерли от сальмонеллеза. Тогда статистика, которой врачи постоянно угрожают курильщикам, — неправда. Если бы это было правдой, разве правительство не запретило бы не только рекламу, но и вообще продажу табачной продукции?

Мы должны понимать, какое влияние оказывают знаменитости не только на наших детей и внуков, но и на нас. Можно ли ожидать, что дети будут считать курение убийцей номер один, когда персонажи мультфильмов, например моряк Попай, постоянно курит трубку и служит ли эта трубка иной цели, как поддержать миф, что курение нормально и естественно?

Идут постоянные споры о пропаганде наркотиков, секса и жестокости на телевидении и ее влиянии на молодежь. Программы просто отражают современное общество. Если вы в это верите, вы должны также верить в то, что все общество неэффективно, что реклама — бесполезная трата денег рекламодателя, что совершенно случайно тысячи подростков стриглись «под Битлов» в шестидесятые. Такие мысли явно абсурдны. Это значило бы тогда, что окружение и воспитание не имеют на нас влияния, что все наше знание, взгляды и действия — чистые инстинкты. Это также значило бы, что ребенок, рожденный в Англии английской парой,

а затем усыновленный в России русской парой, вырос бы с совершенным знанием английского языка и не понимал бы русский. Поразительные выводы. Это значило бы, что годы в школе — пустая трата времени, а также, что мы инстинктивно знаем, как собрать «роллс-ройс» или космическую ракету.

Истина в том, что весь запас знаний, взглядов и действий, истинных или ложных, хороших или плохих, — это прямой результат сообщения нам информации в любой форме. Вы верите, что для нас естественно курить? Наш Создатель хотел, чтобы мы курили? Конечно, нет! Вы сейчас курите, потому что получали неверную информацию. Эта книга посвящена ее исправлению.

В «Легком способе» я кратко описываю, почему курение, вместо того чтобы помочь сосредоточиться на чем-либо, на самом деле отвлекает внимание. Но несколько очень умных бывших курильщиков, которые правильно поняли и применили мою методику, все еще находят трудным сконцентрироваться без сигареты. Эта тема требует отдельного разговора. Давайте раз и навсегда уберем блок

КАК Я МОГУ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ БЕЗ СИГАРЕТЫ?

Как я могу сконцентрироваться без сигареты?

Я достиг той стадии падения в бездну, на которой пришел к выводу, что единственное, что мешает мне бросить, — это неспособность сосредоточиться без сигареты. Я мог смириться с плохим настроением и депрессией. Фактически я чувствовал мазохистское удовольствие от мученичества. Общественное мнение меня совершенно не беспокоило. Наоборот, для человека, так сильно зависимого от растения, я чувствовал такую уверенность в себе на мероприятиях, что мог стоять совершенно голым, не в буквальном смысле, конечно, купаясь в восхищении и недоверии, которыми дарили меня семья и друзья, когда доказал, что я не слабак, каким они меня считали.

Однако их восхищение длилось недолго, а недоверие полностью оправдалось. Скоро я уже снова много курил. Но моей работой было ничегонеделание. Я получал достаточно высокую зарплату за свой мозг, но без сигарет он был не полезнее куска штукатурки. Я уже описывал, как пытался использовать отпуск в качестве трамплина. Еще как-то раз я обдумывал, не согласится ли начальник, чтобы я не делал работу, требующую внимания, примерно в течение месяца. Но он был некурящий, и я знал, что он не поймет, поэтому не стал просить, а решил поступить таким образом самовольно.

У меня была работа на десять минут, которую я не мог ни отложить, ни передать другому сотруднику. Это была подготовка месячной ведомости по заработной плате. Весь месяц я играл в крестики-нолики и все такое прочее. Иногда я пытался заполнить ее, но каждый раз отвлекался, оставляя на другой день, когда бы уже не смог отложить. В тот ужасный день я два часа тупо смотрел на ведомость в холодном поту. Это было смешно. Я выбрался на улицу, купил десять сигарет и выполнил 10-минутную работу за восемь минут! Этот инцидент утвердил мою веру в то, что я не могу сосредоточиться без сигареты. Я не знаю почему, как не знаю так же, почему расчесываю зудящее место.

Было еще одно объяснение. Но мое умное, зависимое подсознание не хотело об этом знать. Возможно, оно посчитало, что я мог воздерживаться месяц, если бы не сделал эту 10-минутную работу, я мог бы сказать с абсолютно чистой совестью семье и друзьям: «Не повезло, старик. Это не твоя вина. Ты просто не можешь работать без сигарет».

Естественно, с таким настроем я не предпринимал новые попытки. Как все курильщики, искренне старающиеся бросить курить с помощью волевого метода, я надеялся, что время решит мою проблему. Не решило. Мое желание становилось со временем все сильнее. Но работа, рассчитанная на десять минут, была моим испытанием. Если бы я сумел ее выполнить без сигареты, то потерял бы оправдание курению.

Действительно ли я тогда верил, что не могу сосредоточиться без курения, я не знаю. Да это и не важно. Идея в том, что мне было плохо без сигарет, и я считал, что мне всегда будет плохо без курения. Это заблуждение было истинной причиной, по которой я купил сигареты, а неспособность сосредоточиться была логична в качестве обоснования.

Есть подсказки, помогающие увидеть правду. Одной из них стал другой инцидент с курением и концентрацией внимания. Я ненавидел свою работу бухгалтера. Единственной причиной, по которой я ее выбрал, было 10-минутное собеседование с психологом, который у меня ничего не вел за пять лет обучения в этой школе, когда он сказал: «Да, Карр,

вы, кажется, делаете успехи в математике, почему бы вам не стать бухгалтером».

Люди удивляются, почему мы не можем конкурировать с немцами или японцами. Удивительно, как мы вообще не вымерли. Спасибо британскому образованию. Пять лет работы или лени, и мое будущее решено за десять минут человеком, который не знает ничего ни обо мне, ни о бухгалтерии. Единственная польза от математики для бухгалтера — чтобы не осрамиться перед товарищами при подсчете очков в дартс. Вам нужно знание огромного количества невероятно скучных наук, которыми ни вы, ни кто-либо другой на планете не интересуется.

Я не знал, кто такой бухгалтер, пока не проработал в фирме три года. Единственной причиной, почему я им стал, была такая гордость моих родителей за меня, что мне не хватило ни совести, ни смелости сказать им, что я лучше бы подметал дороги, чем работал бухгалтером.

В любом случае после трех лет обучения я сдавал промежуточные экзамены. Мой начальник дал мне шесть недель отпуска для подготовки. Через три недели я узнал, что во время экзамена нельзя курить. Можете представить себе мой гнев. Я уже был заядлым курильщиком, сигарета казалась жизненно необходимой, особенно когда мне нужно было сосредоточиться. Я не мог бы сдать эти экзамены без курения. Я только что понял, что три года изучал предметы, которые не мог терпеть, и теперь был обречен на провал, потому что никто не предупредил меня, что нельзя курить на экзамене.

Я начал обдумывать другое трудоустройство. Но я не из тех, кто легко сдается. Может быть, можно потерпеть три часа без сигареты? Я достал копию прошлогодних экзаменационных вопросов, засекал время, постарался представить себе напряжение настоящего экзамена и настолько в этом преуспел, что не мог писать, потому что тряслись руки, не говоря уже о том, чтобы думать. Конечно, это абсолютное доказательство того, что невозможно сосредоточиться без сигарет.

Этот пример живет в моей памяти даже спустя треть века. Странно, но я не помню, что случилось вскоре после этого и доказало ошибочность этого вывода. Хотя я и не помню, но должно же было что-то произойти. Событие, которое не приходило мне в голову, пока я не нашел выход из своей тюрьмы: я не только сдал экзамен, но и во время него ни разу не подумал о сигарете. Когда наступило время испытания, вероятно самые напряженные, нервные и ответственные часы моей жизни, хотя я был физически зависим от никотина,

СИГАРЕТА МНЕ БЫЛА НЕ НУЖНА! ЭТО БЫЛ ЧИСТО ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РЕФЛЕКС!

Возьмемся к 10-минутной работе, которую я не мог выполнить без курения. В ней не было ничего сложного. Единственное, почему я не мог порекомендовать ее, была не сложность, а конфиденциальность. Теперь я не отрицаю, что не мог сосредоточиться без сигарет в то время, но это было, потому что я *искренне верил*, что сигареты помогают мне сосредоточиться, а если верить в это, то так оно и будет.

На время забудем о курении и рассмотрим концентрацию внимания. Чтобы сосредоточиться, нужно в первую очередь убрать отвлекающие вещи. Дети шумят, вы не можете сосредоточиться. Можно перебраться в другую комнату, можно заорать: «Можете вести себя потише, я пытаюсь сосредоточиться!» Вы можете сами убрать раздражитель, а если нет, то становитесь напряженным и нервным.

Теперь вы сильно простужены. Вам нужно прочищать нос каждую минуту, что мешает вам сосредоточиться. Но вы когда-нибудь думали: «Когда эта простуда кончится, чтобы я мог как следует сосредоточиться?»

Разница в том, что, когда вы можете удалить раздражитель, вы нервничаете и отвлекаетесь, пока не устраните его. Если вы ничего не можете с ним поделать, то успокаиваетесь и принимаете его. Пианиста на концерте может отвлечь упавшая булавка, тогда как работники биржи могут поддерживать высокую концентрацию внимания в атмосфере невообразимого шума. Кто-нибудь из них когда-нибудь

кричал: **«ЗАТКНИТЕСЬ ВСЕ! Я ПЫТАЮСЬ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ!»**

В чем разница? Ответ прост: пианист на концерте ожидает полной тишины и будет отвлекаться от всего остального. Брокер ожидает и может только принять звуковой хаос. Некурящий ожидает и принимает блокировку сознания. Что делать, когда эта блокировка есть? Либо сделать перерыв и надеяться, что он решит проблему, либо продолжать жить с ней. Что делают курильщики, когда обнаруживают блокировку? Закуривают. Возможно, они уже курили, когда блокировка появилась. Люди, занятые в профессиях, требующих высокой сосредоточенности или вдохновения, становятся заядлыми курильщиками. Я признаю, что многие курильщики неспособны сосредоточиться без курения, но только потому, что ощущают постоянный «зуд». Невозможность «почесаться» отвлекает их от проблемы блокировки сознания. На самом деле это только ухудшит ситуацию. Почему еще, как вы думаете, курильщики ездят кругами, разыскивая ночную стоянку? Если вы курильщик, ощутивший, что мозг отказывается работать, можете ли вы честно сказать, что, когда закуриваете сигарету, мозг чудесным образом начинает работать? Если так, то это значило бы, что **КУРИЛЬЩИКИ НИКОГДА НЕ ИСПЫТЫВАЮТ БЛОКИРОВКИ СОЗНАНИЯ!** Это очевидная чушь.

Так как же вы решили свою проблему блокировки сознания? Точно так же, как и некурящие:

ОСТАВИЛИ ЕЕ В ПОКОЕ!

Точно одно: когда я докурил последнюю сигарету, то не думал ни о способности сосредоточиться, ни о прочих неприятных симптомах, от которых страдал при предыдущих попытках бросить курить. Если другим курильщикам сообщить, что курение на самом деле не помогает сосредоточиться, а только мешает, почему они страдают нарушением внимания, когда начинают отвыкать от сигарет?

Некоторые думают, что это из-за физического выведения никотина из организма, но оно происходит так медленно, что

практически незаметно. Настоящая проблема в том, что разум курильщика запрограммирован верить, что если не думается, то есть простое решение. Очевидно, что через несколько дней после последней сигареты маленькое чудовище утихнет или даже если оно не появится больше, все равно некоторое время каждый раз, как только появится блок, мозг будет автоматически приказывать: «Закури!» Это кризис. Вас захватили врасплох. Обычно в таких случаях думают: «Раньше я закурил бы сигарету, а теперь что делать?» Да, вы закурили бы сигарету, но она совершенно вам не помогла бы. Но вы не пытаетесь решить проблему блокировки сознания, вы думаете о курении, вы теряете сосредоточенность. Эта потеря внимания заставит вас усомниться, действительно ли курение мешает сосредоточиться, вкрадется сомнение, и вы подумаете: «Не закурить ли для проверки?» Если закурить, уже не нужно будет думать, «стоит ли». Теперь, когда мозг не занят вопросом: курить или нет, можно заняться блокировкой, и естественно, легко с ней разобраться без отвлечений и подкрепить иллюзию, что курение помогает сосредоточиться. Если бы вы не закурили эту сигарету, то все еще сомневались бы и гарантированно

НЕ СМОГЛИ БЫ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ!

Почему получается так, что с какой бы точки зрения мы не рассматривали сигарету, она всегда оказывается победителем? Потому что это невероятно хитрая ловушка. Но помните: если вы понимаете ее устройство, то выбраться легко. Так как же избежать этих искушений не только в первые несколько дней, но и на всю жизнь? Избежать их нельзя. Даже пытаться обойти их — значит стать уязвимым для болезней и горя. Помните, вся эта книга посвящена созданию правильного настроения. Почему во время подготовки к экзамену я не мог даже писать, не говоря уже о сосредоточенности, а на самом экзамене отсутствие сигарет меня не беспокоило, хотя я был уверен в своей зависимости от них? Потому что я не сомневался. Я *знал*, что курить нельзя.

Я сказал, что даже не думал о курении на том экзамене. Может быть, иногда и думал, но просто не помню. Если так,

то не помню я потому, что не тратил время на раздумья, я знал, что нельзя курить, и принял это. А, скажете вы, это не ваша воля, это было навязано вам, а как насчет несчастных бывших курильщиков, которых некому остановить?

Дело не в принуждении, мы уже выяснили, просто чем сильнее курильщика принуждают бросить курить, тем больше его сопротивление. Дело в **ОПРЕДЕЛЕННОСТИ! В ЭТОМ КЛЮЧ! ОТСУТСТВИЕ СОМНЕНИЙ!** Это еще одна из целей книги — подготовить ваше сознание таким образом, чтобы, когда придет время искушений, **ВЫ НЕ СОМНЕВАЛИСЬ!**

Это всего лишь вопрос подготовки. Один из важных приемов, которому с самого начала учат в гольфе, это кричать слово «**МЯЧ!**» изо всех сил каждый раз во время удара по мячу, который может попасть в другого гольфиста. К сожалению, вам не говорят, что делать, когда вы слышите крик. Естественная реакция — посмотреть, куда летит мяч. Ваши шансы увидеть полет мяча ненамного больше, чем увидеть летящую пулю. Но однажды вы его увидите. Его будет очень трудно пропустить. Удар придется как раз по передним зубам. Ударит не только мяч. Урок, которому не учат, тут же усваивается: при крике «**МЯЧ!**» нужно отвернуться, прикрыть уязвимые участки тела места и вообще сделаться как можно меньше. Возможно, это кажется недостойным поступком, но поверьте, это лучше, чем альтернативный вариант.

Тренировка мозга сопротивляться инстинктивным реакциям проявляется во многих аспектах жизни. Если вас толкнули, инстинкт велит толкнуть в ответ. Теперь начинают бороться две равные силы. Изучите дзюдо, и теперь при толчке вы инстинктивно начнете тянуть. Теперь вы контролируете и свой вес, и противника.

В течение нескольких дней после выкуривания последней сигареты, если вас настигла блокировка сознания, мозг может сказать: «Закури». Это не великая проблема. У вас два выбора. Можно поразмышлять над вопросом и углубиться в описанный процесс, который независимо от того, закурите вы сигарету или нет, вызовет депрессию и гарантирует

ПОСТОЯННУЮ НЕСПОСОБНОСТЬ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ!

Альтернативой в данном случае является напоминание себе, что курение только мешает сосредоточиться и никоим образом не помогает, и вы *знаете*, что приняли правильное решение и нет смысла об этом думать. Этот процесс, может, и не снимет блокировку, но поможет сосредоточиться на деле, вместо поисков несуществующего решения вы дадите себе возможность снять блокировку. Может оказаться, что вы не можете отвлечься от мыслей о курении. Но это тоже не проблема, сделайте себе пару комплиментов. Тогда независимо от того, решите вы проблему или нет, вам будет скорее хорошо, чем грустно.

Как и во всех остальных аспектах курения, бывшие курильщики скучают не по самой сигарете, а по той пустоте, которую она создает, и отсутствию достойной замены, способной заполнить пустоту. Это еще один пункт, который многие бывшие курильщики, кажется, не замечают, поэтому я рассмотрю его дальше. Пока же вам нужно четко усвоить, что курение не помогает сосредоточиться, а только мешает. Оно не заполняет пустоту, наоборот,

КУРЕНИЕ СОЗДАЕТ ПУСТОТУ!

Но если вы проведете всю жизнь, оплакивая или просто взвешивая этот факт, то каждый раз при блокировке сознания

ВЫ САМИ БУДЕТЕ СОЗДАВАТЬ ПУСТОТУ!

Если бы только существовал подходящий заменитель

Мне часто задавали вопрос: если бы существовала чистая сигарета, абсолютно безвредная и ничего не стоящая, закурил бы я снова? Без малейшего сомнения отвечаю: «НЕТ!»

Почему же я так реагирую на ЧИСТУЮ, БЕСПЛАТНУЮ СИГАРЕТУ?

Миллионы фунтов стерлингов были затрачены на поиски чистого заменителя табака. Под чистой сигаретой я подразумеваю не отсутствие дурного запаха и вкуса, а имею в виду сигарету, которая не будет вас убивать. Курильщики со стажем помнят, как несколько лет назад некоторые табачные компании пытались представить на рынке заменитель табака. Они потратили немало денег на его изучение и продвижение, а затем плавно прикрыли эту тему. Как вы думаете, почему это произошло?

Просто задумайтесь, сколько денег вы могли бы заработать, если бы вы изобрели чистую сигарету. Если табачная промышленность смогла заработать миллиарды фунтов стерлингов на убийце номер один в современном обществе, то сколько же готовы отдать курильщики за сигарету, которая бы не убивала, и сколько некурящих и бывших курильщиков снова бы закурили?

У меня для вас есть хорошие новости. Чистые сигареты изобрели. Но перед тем как вы помчитесь их покупать, хочу

сообщить, что, по всей вероятности, вы их уже пробовали. Это травяные сигареты. «Что! Это те омерзительные, вонючие, противные, не приносящие удовлетворения?» Да, именно они. Но ваши сигареты тоже когда-то были ужасными. Никотиновые жевательные резинки тоже противные, но они приносят удовлетворение. Упорно продолжая употреблять не только табачный, но и любой другой продукт, содержащий никотин, вы со временем научитесь получать удовлетворение. Однако если вы будете до конца жизни курить травяные сигареты,

ВЫ НИКОГДА НЕ БУДЕТЕ ИСПЫТЫВАТЬ ИЛЛЮЗИИ НАСЛАЖДЕНИЯ ИМИ.

Вы получаете удовольствие от уколов? Если вы похожи на меня, то ненавидите инъекции.

Можете ли вы представить человека, которому нравятся уколы? Только героинщики. Возможно, так же, как и у меня, у вас сложилось впечатление, что они колются для того, чтобы насладиться теми незабываемыми ощущениями, о которых они говорят. Попробуйте представить героинщика, который не может находиться под кайфом. Вы на самом деле верите, что им нужен героин для получения кайфа или они просто хотят покончить с чувством паники и обреченности, которые ими завладели? Негероинщики не страдают от паники, — вам известно это паническое чувство, вызываемое сигаретами, и еще худшее состояние, когда их нет под рукой. Героинщики на самом деле не наслаждаются, когда вводят шприц в вену. Это просто ритуал, который они должны совершить, чтобы покончить с чувством паники. Курение — это тот же ритуал, совершаемый с той же целью.

Возможно, для вас сложно сравнивать курение сигареты с инъекцией героина. Если это так, то предложите рассмотреть подобную ситуацию некурящему. Он не сможет понять, зачем вообще все это нужно. Именно поэтому курение гораздо коварнее героиновой зависимости. Героинщики знают, что колются лишь с одной целью — получить новую дозу героина, тогда как курильщики верят, что курят не для получения дозы никотина, и потому наслаждаются курением.

Если бы вы были знакомы с героинщиком, который захотел вылечиться, сказали бы вы ему: «Слушай, если ты наслаждаешься уколами героина, почему бы тебе не вколоть шприц без героина?» Очевидно, это было бы глупо. Также нелепо говорить курильщику: «Слушай, если ты получаешь удовольствие от курения, почему бы тебе не курить сигареты, не содержащие никотина?» Единственная причина, по которой колют героинщики, — это получение новой дозы героина. Единственная причина, по которой курит курильщик, — это получение дозы никотина! Тот факт, что курильщики этого не понимают, только усложняет ситуацию, но никак не меняет ее!

Именно поэтому, если вы перейдете на курение смолы, вы не будете получать удовольствия. Вы должны затягиваться сильнее и курить больше. Что же означает фраза: «ЭТО ДОСТАВЛЯЕТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?» Для того чтобы получить удовлетворение, вы прежде всего должны испытывать неудовлетворение. Почему курение не удовлетворяет некурящих? Для этого может быть только одна причина: у них нет состояния неудовлетворенности. Отсюда вытекает логическое заключение — курение вызывает неудовлетворенность. Эксперты доказали, что именно никотин создает это чувство неудовлетворенности. А если во всем виноват никотин, то какой смысл его употреблять?

Я хочу, чтобы вы поняли одну вещь: в курении представление об удовольствии связано именно с самим процессом. Мы рассматриваем грязь, риски для здоровья, затраты и рабство просто как побочные эффекты, которые мы получаем наряду с удовольствием. Если бы мы только могли найти безопасную замену курению для получения удовольствия без рисков. На самом деле в курении ради самого курения никакого удовольствия нет. Вдыхание ядовитого дыма в легкие не может быть приятным. Единственная причина, почему любой из нас верит в то, что процесс курения приятен, заключается в том, что оно устраняет ощущение неудовлетворенности от желания нашего организма получить дозу никотина.

Если бы я писал эту книгу двести лет назад, я бы говорил: «Послушайте, нет никакого удовольствия в том, что вы вды-

хаете через нос, это же просто табак, содержащий никотин. И это просто ваш способ получения никотина, а именно он является причиной ваших проблем».

Тысячи бывших курильщиков уже попались на никотиновые жевательные резинки, многие из них до сих пор курят сигареты. Они посещают наши клиники, пытаясь избавиться от пристрастия к жевательным резинкам. Недавно появилось много публикаций, посвященных никотиновым пластырям. В клинику в Рейнз Парке на прием пришла дама, которая говорила: «Я меняла никотиновый пластырь по три раза в день для того, чтобы выкурить сигарету с моим мужем, и потом приклеивала его обратно». Неужели мы на самом деле хотим задавать нашим пациентам через несколько лет вопрос: «Скажите честно, сколько пластырей в день вы используете»? Неужели через двадцать лет никотиновые зависимые будут хвастаться:

«Я меняю по два пластыря в день!»

«Я использую их только при общении».

«На самом деле они не нужны, но они мне нравятся. Что может быть более успокаивающим, чем прикрепить пластырь после еды?»

Если вы думаете, что эти рассуждения всего лишь плод фантазии, постарайтесь представить те же самые комментарии, касающиеся вдыхания пыли через нос. Просто этим нюхальщики оправдывают свою глупость.

Причина, по которой табачные компании резко сократили выпуск заменителей табака, в том, что они поняли: никотиновая зависимость не является одной из возможностей курения, но она **ЕДИНСТВЕННАЯ ПРИЧИНА** курения. Причина, по которой я не курил чистые сигареты, сколько бы преимуществ она ни имела, та же самая, по которой я не буду приклеивать зажженную сигарету к уху: **Я БЫ ПОЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ПОСЛЕДНИМ ИДИОТОМ И НЕ ПОЛУЧИЛ БЫ НИ МАЛЕЙШЕГО УДОВОЛЬСТВИЯ.**

Я только что сказал, что **ЕДИНСТВЕННАЯ** причина, по которой мы курим, — это никотиновая зависимость. В этом кроется серьезная опасность, тем более когда известные

медики проводят массовые кампании для поиска альтернативных способов введения никотина в организм. Усовершенствовав пластыри, они усиленно работают над спреем для носа. Следующим этапом, очевидно, будет пудра, которую вы так же сможете вдыхать. В любом случае меня интересует вопрос: зачем нам нужен спрей для носа? Неужели этим они хотят сказать, что не верят в эффективность пластырей. Замечали ли вы реакцию курильщиков, использующих пластыри: «Они помогают при физических муках отвыкания, но, кажется, не помогают в психологическом плане».

Порой у таких курильщиков нет физических проблем. Они сугубо умственные. Единственное, чем могут помочь пластыри, — это тем, что их можно положить на каждый глаз и надеяться, что вы никогда не найдете свои сигареты.

Эти так называемые эксперты утверждают, что, используя заменитель, вы избегаете других губительных последствий курения табака. Но эти аргументы — обман. Так же как сокращение курения якобы делает его менее вредным, но по-прежнему держит вас на крючке и приводит постепенно к тому, что вы начинаете снова много курить, что на самом деле является более пагубным, так и заменители держат вас на крючке, и вы снова срываетесь и начинаете курить.

В любом случае никотин — это сильный яд. Медицине понадобилось много лет для изучения ужасных последствий курения. Почти каждый месяц оно приводит к новым болезням. У многих курильщиков появляются различные проблемы от пропитанных никотином пластырей. Прошу вас хорошенько подумать, прежде чем приклеивать его на живот или другую часть тела. Но как бы то ни было, никотиновые жевательные резинки продают уже более четверти века и широко освещаются рекламными кампаниями. Но если бы они приносили пользу, то все курильщики давно бы излечились. Если нет пользы от жевательных резинок, то почему ее надо ждать от пластырей?

На самом деле бывшие курильщики, которые приобрели зависимость, пользуясь заменителями, рано или поздно снова начинают курить. Надо сказать, что жевательные резинки,

содержащие никотин, особого удовольствия не доставляют, и уж его точно нет от ношения пластырей. В конце концов бывшие курильщики должны признать, что на самом деле они просто ЖАЛКИЕ НИКОТИНОВЫЕ ЗАВИСИМЫЕ! Снова вернуться к сигарете легко. По крайней мере, у них появляется возможность обманывать самих себя, что курение доставляет им удовольствие. Теперь они могут объединяться с другими курильщиками. Но, когда вы пускаете по кругу жвачку и пластыри, вы уже не ощущаете чувства товарищества. Однако помните, что нюханье табака по кругу было когда-то очень популярным занятием.

Рассуждая логически, можно назвать две причины использования заменителей:

1) найти удовольствие или поддержку для полного или частичного заполнения пустоты, оставшейся от привычки, и невозможности курить;

2) получить временное облегчение от физических мук отвыкания, которые испытывают бывшие курильщики.

Очевидно, что альтернативная продукция, содержащая никотин, будет идеальным заменителем никотина по второй указанной причине. Продажа такой продукции представляет опасность. Ссылаясь на заявления доктора Стила о том, что никотин — приятный наркотик, бывшие курильщики начинают рассматривать эту продукцию в качестве временного заменителя сигарет. Другой известный доктор заявил по каналу общественного телевидения, что, по его мнению, некоторые заядлые курильщики вынуждены будут принимать заменители до конца своей жизни.

Несколько лет назад общество реагировало так: «В курении нет ничего плохого, если оно не вредит здоровью и не приводит к появлению зависимости от никотина». Сейчас говорят так: «В никотине нет ничего плохого, если вы не курите». А я заявляю, что с никотиновой зависимостью в любой форме есть огромные проблемы. Вам не надо верить мне на слово, убедитесь во всем сами. В издании нового национального словаря Collins 1971 года приводится следующее

описание: «Алкалоид, содержащийся в табачном растении, в очищенном виде представляет собой бесцветное, очень ядовитое вещество. Используется в производстве инсектицидов для фруктовых деревьев». На самом деле наше *дружественное* растение принадлежит к тому же виду, что и белладонна! В этот же словарь при переиздании в 1988 году были внесены незначительные поправки в данное определение: «Бесцветная маслянистая едкая токсичная жидкость, которая под воздействием воздуха и света приобретает желто-коричневый цвет. Основной алкалоид, содержащийся в табаке».

Изменения в формулировке как будто незначительны. Вам может показаться, что у меня богатое воображение. Я просто знаю принципы работы табачной индустрии и усматриваю в этом ее влияние. «Очень ядовитое вещество» было заменено на «токсичное». Какая разница? А что вызовет у вас больше опасений: тот факт, что вы принимаете сильный яд или просто токсичное вещество? Зато было добавлено слово «жидкость». А для чего? Для большей точности или для того, чтобы у курильщиков сложилось мнение, что, если они не будут пить ее, она не может нанести вред. Почему связь между никотином и табаком была опущена и не упоминается его использование в качестве инсектицида? Вероятно, потому, что у нас может сложиться впечатление, что никотин на самом деле убивает живые организмы.

Медики могут заявить, что при определенных обстоятельствах использование яда оправдано для лечения болезни. Но прописывать сильнодействующий яд для лечения болезни, существующей только потому, что жертва принимает этот яд и **ЕДИНСТВЕННЫМ** излечением является прекращение приема этого яда, — это не просто глупость огромного масштаба, а не что иное, как

ЧИСТОЕ БЕЗУМИЕ!

Почему Ассоциация британских медиков занимает выжидательную позицию, делая акцент на вреде смол и преуменьшая важность настоящей проблемы — **НИКОТИНА**? Не потому ли, что получает огромные взятки от табачной промышленности?

Суть в том, что есть только две логические причины приема заменителей при условии, что вы не понимаете принцип действия никотиновой ловушки. Как и во всем, что касается курения, если вы увидите в курении что-либо кажущееся логичным, но сделаете наоборот, то окажетесь правы. Нельзя использовать заменители в любой форме! Также необходимо знать, почему, используя их, вам будет не только сложно остановиться, но и невозможно стать навсегда свободным.

Давайте вернемся к аналогии с четырехметровым забором, описанной в двенадцатой главе. Я вам не все сказал по поводу тех выдуманных плит. Блоки все-таки имеют некоторую связь между собой. Например, если у вас не получается следовать инструкции «никогда больше не выкуривать еще одной сигареты», но вы точно следовали десяти другим инструкциям, результат будет нулевой. Осознаете вы или нет, но вы никогда не перепрыгните через этот забор. Если вы не можете обойтись **БЕЗ ЗАМЕНИТЕЛЕЙ**, вам не удастся устранить не только упомянутую плиту, но и автоматически все другие плиты. Вам покажется, что вы приносите жертву. Вы поверите в существование пустоты в вашей жизни, будете ждать того, что может случиться, вполне вероятно, наберете вес. Рано или поздно вас ждет **ПРОВАЛ!**

Давайте рассмотрим *логические* причины использования заменителей, начиная с поиска заменителя, который можно применять постоянно. Выбирая заменитель никотина, мы обычно пытаемся найти что-то близкое к оригиналу. Давайте вначале определимся, что мы ищем. А это то, в чем мы не нуждаемся и не хотим употреблять до тех пор, пока не начнем принимать. Но, попробовав однажды, мы уже не можем наслаждаться жизнью и справляться с проблемами без этого. В идеале это должно быть что-то грязное и отвратительное, разрушающее нас умственно и физически, стоящее целое состояние и превращающее нас на всю жизнь в рабов. Но одновременно это должно казаться очень ценным, особенно когда мы его не принимаем, и делать нас раздражительными и незащитными. Принимая его, мы отравляем наши легкие, но в это же время питаем иллюзии, что расслабляемся.

Почему же тогда есть люди, желающие найти заменитель такому продукту? Так или иначе никотиновые заменители имеют действие, схожее с никотином, кроме отравления и закупорки легких. Вам не нужны никакие заменители? Почему бы не оставаться верным первоисточнику?

Курильщики начинают искать заменитель не потому, что оригинал перестал быть доступным, а по той причине, что им очень нравится этот оригинал, но есть некоторые моменты, которые они бы хотели в нем устранить. Им бы хотелось найти такую замену, которая имела бы только преимущества и была лишена всяких недостатков. Очевидно, что вам не хочется ни ухудшения вашего здоровья, как умственного, так и физического, ни затрат, ни рабства, ни грязи и позора. Вы хотите чего-то, что позволит почувствовать напряжение и тоску в моменты, когда вы это не принимаете, и расслабление на некоторое время, пока вами снова не завладеют напряжение и тоска.

Хотите сказать, вам этого не надо? Тогда чего же вы хотите? Того, что вы можете принимать снова и снова, того, что не надо есть, но что улучшает вкус пищи; чего не пьют, но что улучшает вкус воды; что поможет вам, когда вы одновременно спокойны и глубоко несчастны, снимет скуку и поможет сосредоточиться. Более того, вы хотите, чтобы это не стоило больших денег. Пожалуйста, дайте мне знать, если вы найдете это! Истинная правда заключается в том, что такой продукт существует и он абсолютно бесплатный! Но это не заменитель. На самом деле это то, что у вас было до того, как вы начали курить, и что снова обретете, если бросите курить. Здоровый ум и тело помогут получить все преимущества, исключая все недостатки! Но вы обманули меня, сказав, что вам нужен заменитель, хотя это

ПОЛНАЯ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬ ТОМУ, ЧТО ВЫ УЖЕ ИСПОЛЬЗУЕТЕ!

Зачем вообще вам нужен заменитель,

КОТОРЫЙ АБСОЛЮТНО НИЧЕГО ВАМ НЕ ДАЕТ?

Вот в этом и заключается опасность курения. Вы ищете то, чего, вероятно, на самом деле не существует. Вы будете несчастны оттого, что тот заменитель, который вы используете, не помогает, и вы не в состоянии найти эффективный. И все это сопровождается чувством, что вы приносите какую-то жертву. Вы создаете пустоту, которой на самом деле не существует.

Скажите, оправившись после гриппа, ищете ли вы похожую болезнь, чтобы снова заболеть? Конечно же, нет! Наоборот, вы наслаждаетесь выздоровлением. Смысл в том, что вам не нужен заменитель гриппа. Более того,

**ВАМ НЕ НУЖЕН НИКОТИНОВЫЙ ЗАМЕНИТЕЛЬ!
ДЛЯ ЗДОРОВОГО УМА И ТЕЛА НЕТ
НИКАКИХ ЗАМЕНИТЕЛЕЙ!**

Замечательная правда в том, что

И ДЛЯ НИХ ВАМ НЕ НУЖНЫ ЗАМЕНИТЕЛИ!

Надеюсь, я убедил вас в бесполезности заменителей. Однако, если вы настаиваете на заменителях, у меня есть идеальная пилюля, близкая к оригиналу. Признаю, на вкус она ужасна. Вам просто надо жевать ее в течение десяти минут. Спустя час вы уже почувствуете себя незащищенными. Без проблем возьмите другую таблетку. Вкус у нее такой же ужасный, но уже через час чувство опустошенности возвращается, но удивительная таблетка снова поможет его устранить. Она опять будет ужасной на вкус, но обещаю, это не будет для вас проблемой.

Спустя определенное время вы перестанете замечать ужасный вкус, а большинство даже научится наслаждаться им. Гарантирую, что у вас всегда будет возможность их покупать. Просто посмотрите на эту привлекательную баночку, в которой содержится двадцать штук этих таблеток. Уверяю вас, что половина взрослого населения регулярно их принимает. Но они не делали бы этого, если бы не получали больших выгод от этого. Пусть они дорогие и будут стоить около 30 тысяч фунтов стерлингов. Но это же всего два фунта стер-

лингвов в день, поэтому сумма становится незаметной. Ходят слухи об их побочных эффектах. Медицина сообщает нам, что каждый четвертый человек, принимающий их, умирает. Но все знают, какие медики паникеры.

Посмотрите, по какому вопросу они вздумали беспокоиться: никто же не принуждает принимать таблетки. Вы делаете это, если хотите. **НЕ НАПОМИНАЮТ ЛИ ВАМ ЭТИ ТАБЛЕТКИ ЧТО-ТО ЗНАКОМОЕ?** Хотите ли вы их по пробовать? А если вы уже их принимаете,

БУДЕТЕ ЛИ ВЫ ПРОДОЛЖАТЬ ЭТО ДЕЛАТЬ?

Очевидно, что нет никакого смысла искать временный заменитель никотину. Но, должно быть, полезно принимать никотиновый заменитель для постепенного уменьшения физической зависимости от никотина во время тяжелого периода мук отвыкания. Так называемые эксперты верят, что это комбинация двух мощных сил, которая затрудняет воздержание. Первая — это нарушение привычки. Вторая — возможность справиться с ужасными муками отвыкания. Так зачем же даже пытаться одержать победу над двумя противниками одновременно. Благоразумнее бороться с ними по одиночке. Пока вы боретесь с привычкой, вы продолжаете подпитывать организм никотином. И, сломав привычку, вы постепенно начнете страдать по маленькому чудовищу, лишая себя никотинового заменителя.

Это звучит логично, и так это и будет, если не полагаться на ложный критерий:

КУРЕНИЕ НЕ ПРИВЫЧКА, А НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ. ФИЗИЧЕСКИЕ БОЛИ ОТВЫКАНИЯ ПОЧТИ НЕ ОЩУТИМЫ.

Для того чтобы успешно бросить курить, вам надо убить двух чудовищ.

Маленькое никотиновое чудовище в организме настолько мало, что вам даже не надо сражаться. Единственное его назначение заключается в том, что оно является источником реальной проблемы — большого чудовища в вашей голове,

которое доносит до вас слова маленького чудовища: «Мне нужна сигарета», или «Я хочу сигарету». И вы начинаете чувствовать себя несчастным из-за того, что не можете закурить. Но, продолжая снабжать свой организм никотином, вы продлеваете жизнь обоим чудовищам.

Если же ваша битва успешна, так зачем думать о заменителе? Почему не прекратить *привычку* и те *ужасные* симптомы отвыкания, быстро сокращая объемы курения? Каждый курильщик знает, что сокращение количества сигарет ни к чему хорошему не приведет. В тридцать первой главе я объясню, почему это происходит и почему любая попытка контролировать потребление никотина курением или заменителями делают сигареты еще более желанными. Однако самое большое зло от употребления заменителей заключается в том, что они не только не решают главную проблему, но и усугубляют ее, создавая иллюзию принесения жертвы и тем самым продлевая жизнь большому чудовищу.

Самые ужасные заменители содержат никотин. Помимо всех недостатков других видов заменителей, они держат вас как в физической, так и психологической зависимости. Советовать курильщику принимать заменители никотина все равно что говорить героинщику, желающему остановиться: «Не кури! Курение вредно! Просто введи никотин напрямую в вену!» Но если вы попытаетесь так сделать,

ЭТО УБЬЕТ ВАС!

Но неужели нет никакого вреда от жевательных резинок и мятных сосательных конфет, которые принимают в переходный период воздержания — с момента последней сигареты до полного освобождения от курения? Вред от них огромен. Это я вам объясню в следующей главе, в которой разрушу

МИФ О ВЕСЕ.

Миф о весе

Всеобщим заблуждением является то, что курение способствует снижению веса и сдерживает появление лишних килограммов. Как же это можно называть заблуждением, если каждый курильщик знает: стоит ему бросить курить, и он обязательно наберет вес. И более того, прибавление веса будет постоянным. У вас, несомненно, есть такие примеры. Вероятно, это испытывали и вы сами. Это было и со мной. Каждый раз, как я бросал курить, я набирал не только лишние граммы, но и килограммы. Было только одно исключение. Когда я бросил курить в последний раз, я похудел на 12,5 килограмма в течение шести месяцев.

Я не отрицаю того, что при попытке бросить курить многие курильщики набирают вес на время или навсегда. Тем не менее курение не только не способствует потере веса, но на самом деле приводит к его набору. В «Легком способе» я объясняю, почему даже такой заядлый курильщик, как я, принимавший пищу всего один раз в день, весил значительно больше, чем полагается для моего роста. Или еще один момент: будучи курильщиком, я уговаривал себя, что не имею лишнего веса, просто у меня небольшой рост.

Каждое утро, просыпаясь, как курильщики, так и некурящие чувствуют облегчение многих болезней. Мы освобождаем свой мочевой пузырь и утоляем жажду. Некурящие так же утоляют голод. А курильщики, вероятнее всего, захотят сигарету. Опустошенность, вызванная желанием получить

дозу никотина, неотличима от чувства голода, поэтому между употреблением пищи и курением существует тесная связь. Проблема в том, что еда не удовлетворяет желание получить дозу никотина, а никотин не утоляет голода.

Проблема усугубляется, когда курильщик достигает стадии, при которой у него выработался иммунитет к никотину, и неприятные ощущения после выкуренной сигареты не проходят. Такие курильщики находятся в том же положении, что и люди, постоянно испытывающие чувство голода, поэтому они чередуют приемы пищи с дозой никотина. Количество выкуренных сигарет у каждого курильщика свое и ограничено размером кошелька, его работой и силой воли. (Это не противоречие; для того чтобы бросить курить, не нужна сила воли, но для того чтобы контролировать себя, силы воли потребуется очень много.) Когда курильщики не курят, они едят. Поэтому заядлые курильщики не отличаются худобой, но и зачастую они похожи на того, каким был я:

ЧРЕЗМЕРНО ПОЛНЫМ.

Почему же, бросив курить, курильщики начинают полнеть? Это происходит из-за того, что после прекращения поступления никотина в организм, которому все еще требуется доза, человек пытается заглушить свое желание с помощью мятных конфет и жевательной резинки. Что в этом плохого? А то, что они

НЕ УТОЛЯЮТ ВОЗНИКАЮЩЕГО ЖЕЛАНИЯ.

Вы не получите от этого никакой пользы. Но это может привести к определенным последствиям.

1. Заменители будут вас раздражать и расстраивать, потому что они не утоляют возникающего желания.

2. Первые несколько мятных конфет будут приятны на вкус, но уже скоро вас будет тошнить от одного их вида. Если вы когда-нибудь жевали жвачку, то знаете, что сначала вам это нравится, но уже скоро у вас начинают болеть челюсти, и вы будете рады, когда избавитесь от нее. Не сомне-

ваюсь, что людям, которые нервничают, необходимо жевать. Однако я ставлю под сомнение, что жвачка успокаивает и помогает расслабиться. Посмотрите на этих людей. Они выглядят усталыми и напряженными, когда жуют. Неужели они на самом деле хотят найти оправдание тому, что просто **МУЧАЮТ СВОЮ ЧЕЛЮСТЬ!** Жевание не решает, а продлевает решение проблемы. Мятные жвачки и конфеты разрушают ваши зубы. Они испортят ваш аппетит, у вас пропадет наслаждение, получаемое от еды. Еда — это восхитительное удовольствие, но переедание — это еще одна ужасная болезнь.

3. Самое худшее, что вы будете приучать свои мозги и тело ждать маленького вознаграждения. Но и тело, и мозги будут уже пресыщены жвачкой, конфетами и всеми другими заменителями. И каждый раз, употребляя их, вы будете напоминать себе, что на самом деле хотите сигарету. Вы просто заполняете ими пустоту. Но все, что делают заменители, — это сохраняют пустоту и чувство принесения жертвы.

Я просто объясняю ситуацию, хотя может показаться, что заменители помогут вам бросить курить. На самом деле они все усложняют. Вы не должны ловить меня на слове. По всей вероятности, вы уже пробовали заменители в виде жевательной резинки или мятных леденцов. Помогли ли они вам? Или, наоборот, заставили почувствовать себя толстыми и несчастными и в итоге вы снова закурили? Фактически **ЗАМЕНИТЕЛИ НЕ ПРИНОСЯТ НИКАКОЙ ПОЛЬЗЫ.**

Миф о том, что курение снижает вес, появился вследствие того, что курильщики заменяют еду никотином. Утверждаю, что проблемы с весом, как и все проблемы, вызванные курением, возникают

ПОТОМУ, ЧТО ВЫ НАЧАЛИ КУРИТЬ!

Не сомневаюсь, вы слышали о людях, которые сбрасывали вес, начиная курить. Только не упускайте из вида тот факт, что у них были проблемы с весом до того, как они начали курить. Я неоднократно слышал это и много похожих причин оправдания курения от тысяч своих пациентов, которым я помог

бросить курить. Но ни один из них не убедил меня в том, что они сознательно приняли решение закурить. Попробовав однажды, они попадали в ловушку, и их логическое обоснование причины курения — это просто оправдание своей глупости. Они не осознают, что выглядят еще глупее, говоря:

— Я начал курить для того, чтобы похудеть.

— Вы имеете в виду, что *сознательно* увлеклись убийцей номер один? Это все равно что отрезать пальцы для того, чтобы перестать грызть ногти. Вы, должно быть, долго думали, перед тем как принять такое радикальное решение.

— Да, это так.

— Понятно. Вы решили, что у вас проблемы с весом, потому что вы не курите. Не приходило ли вам в голову, что проблема с весом вызвана тем, что вы слишком много пьете и едите?

— Нет. Вы, вероятно, слышали, что курильщики поправляются, когда пытаются бросить курить. А это не то же самое. Не указывает ли это, что курение, наоборот, приводит к прибавке в весе?

— Возможно, вы и правы, но я все же считаю, что стоит попробовать, и не думаю, что попадусь на крючок.

— Да бросьте! Если вы слышали, что курение снижает вес, вы точно знаете, что курение затягивает и бросить практически невозможно. Если вы все обдумали и не можете контролировать потребление еды, как же вы хотите контролировать такой быстро вызывающий привыкание наркотик, как никотин? Вы говорите, что готовы пойти на риск потери здоровья, затраты, грязь и рабство на всю жизнь?

Даже если вы думаете, что сможете остановиться, не наберете ли вы свой вес снова?

Примечательно, что курение на самом деле иногда способствует снижению веса: **КУРИЛЬЩИКИ ТЕРЯЮТ СВОИ НОГИ!** Прибавка в весе должна быть логически *осознана* при условии, что вы больше не будете курить. Но если люди начинают курить осознанно, для того чтобы похудеть, это кажется мне безумием! На земле есть глупые люди, но не настолько же, чтобы сознательно лезть в ловушку.

Некоторые специалисты утверждают, что при отказе от курения люди набирают вес, поскольку в организме происходят изменения в обмене веществ. Как же они объяснят тот факт, что мой обмен веществ не изменился после того, как я бросил курить, и вместо увеличения веса я реально похудел? Почему так называемые эксперты продолжают искать необычайно сложные решения этой проблемы, когда решение столь очевидно и находится прямо у них под носом.

Бросить курить на самом деле легко. Все курильщики сожалеют о том, что закурили свою первую сигарету. Все, что вам нужно сделать, чтобы стать счастливым некурящим до конца жизни, — это не закурить следующую сигарету. Во время общения или в стрессовых ситуациях напоминайте себе: «Разве я не счастливчик, я не курю!»

Почему же в действительности все обстоит далеко не так просто? Потому что курение поддерживается мифологией, непониманием и «промыванием мозгов». Цель «Легкого способа» и данной книги — развеять мифы и иллюзии, устранить непонимание сути курения, которые делают этот процесс столь притягательным, и посмотреть на курение беспристрастно, как это делаю я.

Если курение и переедание представляют для вас проблемы, то, пытаясь решить одну из них, вы только осложняете положение. Эти две проблемы взаимосвязаны.

На самом деле эти две проблемы легко разрешить при условии, что вы понимаете их суть и внутреннюю взаимосвязь. Является ли эта связь физической, психологической, реальной или надуманной — это вопрос вторичный. Фактически одна проблема не только не решает другую, но, напротив, обостряет ее. И для того чтобы разобраться в этих проблемах, их надо рассмотреть отдельно.

Представьте, что обмен веществ в вашем организме после того, как вы бросили курить, замедлился. Вы продолжаете есть столько же, сколько ели прежде. Вы набрали вес, озабочены похудением и пытаетесь как-то решить проблему. Вы уверены, что поправились, потому что больше не курите, и пробуете снова начать курить. Сейчас вы в той же ситуации,

что и некурящий, который с помощью курения надеется решить проблему лишнего веса. Однако причина вашего избыточного веса не связана с материальной причиной и кроется в другом. Для вас так же глупо закурить снова, как и для того, кто прежде не курил!

Как и у некурящих, у вас есть выбор: либо вы рассматриваете лишние килограммы как наименьшее зло, либо вы склоняетесь к пересмотру режима питания: «Хорошо, я перестал курить, и мой обмен веществ замедлился. Я не только сэкономлю деньги на сигаретах, но теперь мне не надо есть так много, как я привык питаться. Таким образом, я сэкономлю и на еде».

Спешу вас уверить, что именно курение является одной из основных причин ожирения и вовсе не потому, что оно поддерживает постоянное чувство голода, а из-за того, что недостаток энергии вынуждает курильщиков вести пассивный образ жизни. Когда зависимость от этого наркотика усиливается, вы подсознательно избегаете физической активности, которая несовместима с курением. Курильщики бросают такие виды спорта, как плавание и теннис.

Основная причина набора веса у бывших курильщиков связана с тем, что они стали заменять еду никотином. Честно говоря, я не знаю, почему обмен веществ замедляется, лишаясь такого стимулятора, как никотин. Как я уже объяснял, это не проясняет ситуацию в главном и служит отвлекающим маневром, запутывающим обе проблемы. Кто-то из вас сейчас скажет: «Да, никотин — это стимулятор! Именно поэтому он помогает сосредоточиться». Даже если он и является таковым, вам он не нужен! В вашем теле есть немало нетоксичных стимуляторов. Ваш мозг автоматически использует их в нужном количестве и в нужное время.

В любом случае возбуждающий эффект, который дает никотин, нейтрализуется апатией, возникающей под действием поступающего в организм яда. Все эти вредные последствия проходят, как только вы выкуриваете свою последнюю сигарету. Я уверен, что замедление обмена веществ происходит не ^{Из}~за никотинового голодания, а потому что вы используете

волевой метод и угнетаете свой организм, оплакивая тот факт, что вам нельзя больше курить. Вы несчастны и раздражены. Вы запутались во внутренних противоречиях и чувствуете себя зомби. Вы одновременно апатичны и возбуждены. Вы хотите оказаться на месте Рипа ван Винкля*.

Когда я бросил курить, то не прибавил в весе, потому что не чувствовал себя несчастным и лишенным чего-либо. Наоборот, я был в приподнятом состоянии духа. Темнота, царившая в моей жизни, рассеялась. Это было то же самое волнующее чувство, когда врач сообщил мне, что я здоров. Я мог снова уважать себя. Я больше не был никотиновым рабом.

Я БЫЛ СВОБОДЕН!!!

Забудьте о показателях вашего обмена веществ — это просто очередной отвлекающий маневр. Помните, что все реакции вашего организма, физические или умственные, контролируются головным мозгом. Предположим, что никотин действует как стимулятор. Но употребление стимулятора можно сравнить с приемом цианистого калия по той лишь причине, что вам нравится вкус миндаля! Позже я объясню, почему так важно не менять образ жизни в период воздержания от никотина. Хочу сделать только одно исключение из этого правила: если вам понадобится возбуждающее средство, **ВЫПОЛНЯЙТЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ!** Начните их делать незамедлительно, физическая нагрузка поднимет уровень адреналина, и вы почувствуете себя великолепно. Это настоящее счастье, великое чувство радости жить на Земле!

Одной из отрицательных сторон курения является то, что курильщики теряют интерес к занятиям спортом. Вам нужна двигательная активность даже по эгоистическим соображениям — для того чтобы наслаждаться жизнью. Здоровое и стройное тело укрепляет здоровье рассудка. Если вы не можете заниматься спортом, начните с физических упраж-

* Рип ван Винкль — ставший нарицательным персонаж одноименной новеллы В. Ирвинга. Герой выпил волшебное вино и заснул на 20 лет, чтобы проснуться в совершенно другом мире. — *Примеч. пер.*

нений. Не откладывайте свое решение. Не имеет значения, что сначала занятия будут недолгими. Через некоторое время вы ощутите прилив энергии, у вас появятся силы увеличивать нагрузки, и одновременно с этим улучшится качество вашей жизни. Если вы не знаете, каким упражнениям отдать предпочтение и сколько времени нужно заниматься, проконсультируйтесь с врачом.

Некоторые пациенты жалуются, что набрали вес, хотя не использовали заменители и не меняли привычный рацион питания. Я не оспариваю этого. Диетологи вам скажут, что люди, сидящие на диете, готовы поклясться, что можно жестко придерживаться диеты и все же набирать вес. Однако когда процесс находится под контролем специалистов, пациенты удивительным образом худеют.

Дополнительная энергия и интерес к жизни после расставания с курением делают еду аппетитнее, и появляется склонность к употреблению большего количества пищи. Но это не проблема, а одна из многих радостей. Следуйте инструкциям, и любое увеличение веса будет незначительным и временным.

Обещаю, что, когда вы испытаете момент истины, у вас появится такое чувство уверенности и стабильности, что вы сможете контролировать любую проблему, будь то вес или что-либо иное. Единственное ограничение: вы категорически должны отказаться от перекусывания между приемами пищи. Если вы все-таки этим грешите, то не только помогаете организму набрать лишний вес, но и лишаете себя возможности пережить момент истины.

На самом деле прекращение курения и похудение — это близкие проблемы. Они быстро решаются при условии, что вы понимаете суть проблемы. Если не удастся справиться с проблемой, прочитайте мою книгу «Легкий способ сбросить вес».

Долгие годы я был убежден, что курение помогает снижению веса. Я счастлив в дружбе, сохранил друзей со школьной скамьи и приобрел новых. Без исключения, у всех них, кто не курил, фигура осталась почти без изменений. Я имею в виду, что у них не появились животы. Не у всех курильщи-

ков или бывших курильщиков есть животы, но многие, как и я, были очень полными или такими остаются.

Я не утверждаю, что нет толстых некурящих, а все настоящие и бывшие курильщики имеют избыточный вес. Я прошу лишь о том, чтобы вы избавились от стереотипов. Не принимайте на веру «промывание мозгов», которому подвергались годами. Изучайте все сами. Посмотрите на тех людей, которых вы знаете: курильщиков, бывших курильщиков или некурящих, — есть ли у них избыточный вес или нет.

Нередко курильщики поправляются, когда бросают курить, так как делают это неправильно. Если заменители не помогают, как же пережить период воздержания — от последней выкуренной сигареты и до момента, когда ваш организм перестанет испытывать потребность в никотине? Давайте пристальнее посмотрим на

ЭТИ УЖАСНЫЕ МУКИ ОТВЫКАНИЯ.

Эти ужасные муки отвыкания

Как же я могу назвать в качестве единственной причины, по которой курильщик зажигает сигарету, уменьшение физических мук отвыкания от никотина и одновременно сказать, что эти боли настолько малы, что практически неощутимы? Признаю, что это может показаться противоречивым, хотя, как и все аномалии, связанные с курением, является правдой.

Давайте вернемся к истории, произошедшей на яхте. Все курильщики оказывались в подобной ситуации хотя бы раз в жизни. Это сущий кошмар для любого наркозависимого человека. Когда у него нет сигарет, он впадает в панику. Но как только причины паники были устранены, она не только пропала, но и исчезли как потребность, так и желание курить у нашего героя во время плавания на яхте в компании некурящего. Самое удивительное, он получал удовольствие от того, что не курил. Очевидно, что его проблема была чисто психологической.

Почему во время сдачи экзамена я был в течение некоторого времени как трясущаяся развалина, хотя потом три часа просидел, даже не вспомнив о сигаретах. Почему курильщики могут спать по восемь часов без сигарет, а потом проснуться без всякого нервного возбуждения? Не потому ли, что они не думают в это время о курении? Возможно, это так. Но если бы физические боли были сильными, то они, несомненно, заставляли бы курильщиков просыпаться

по ночам. Многие курильщики регулярно встают покурить ночью и тем самым «чешут» болезненное место.

Неудивительно, что физические муки отвыкания станут причиной их беспокойства, но — заметьте, даже при этих условиях — не физической боли. На самом деле многие курильщики закуривают только после того, как встают с кровати. Многие никогда не курят в спальне. Другие умываются, завтракают, уходят из дома и даже дожидаются прихода на работу, прежде чем выкуривают свою первую сигарету. Они не только не страдают от физической боли, но даже не ощущают дискомфорт —

НИ ФИЗИЧЕСКИЙ, НИ ДУШЕВНЫЙ.

Как и следовало ожидать, они с удовольствием предвкушали эту первую сигарету. Точно так же, как желали бы первую чашку чая или кофе, если бы не выпили ее сразу после пробуждения. Однако если после закуривания этой первой сигареты вы вырвали бы ее у них изо рта и забрали всю пачку, то они могли бы сломать вам руку, пытаясь отобрать свои сигареты.

Но паническое чувство, которое я описываю, имеет не физическую природу. Оно появляется до того, как у вас заканчиваются сигареты. Вы, должно быть, поздно ночью пытались оценить ситуацию: «Я подсчитал, что могу сходить за сигаретами только через четыре часа, а моего запаса хватит на полчаса!» Семя паники посеяно. Совсем неплохо, когда вас развлекают, так как всегда вы можете притвориться, что у вас болит голова и уйти пораньше. А вот если вы хозяин вечеринки, то вы в ловушке. Чувство паники достигает пика, когда вы выкуриваете последнюю сигарету. Еще хуже, если вы педантично рассчитали свои оставшиеся сигареты.

Наконец ваши гости замечают, что вы уже два часа не находите себе места. У вас осталось всего две сигареты. (Одну вы выкурите перед тем, как лечь в кровать. От второй, которая будет необходима вам утром, зависит, проведете ли вы бессонную ночь или вам придется в течение двух часов искать ночной магазин.) В вашей компании есть еще один курильщик, который только и делает, что привлекает всеобщее внимание к тому, сколько сигарет вы выкуриваете,

и удивляется, почему вы не можете выкуривать, как и он, по несколько сигарет в день.

Ваши гости молча кивают головой в знак согласия, а ваша некурящая супруга считает необходимым постоянно вставлять: «Это то, что я годами твержу ему!» При этом всем присутствующие видят, что так называемые случайные курильщики соревнуются с вами в количестве выкуренных сигарет в течение целого вечера. Еще большую досаду вызывает то, что курильщики принесли по две бутылки вина, но забыли захватить с собой сигареты. И именно ваши сигареты они курят после окончания трапезы, и именно поэтому их осталось всего две и вы начали паниковать. И затем один из них просто убивает вас, спрашивая разрешение выкурить одну из двух оставшихся.

«Я паникую? Конечно, паникую! Вы можете вязь пинту моей крови! Могу отдать даже свою почку! Но ни за что не отдам одну из тех оставшихся сигарет!» — это то, что мы думаем, а что же мы делаем? Мы покорно передаем одну из сигарет со словами: «Конечно, угощайтесь», надеясь, что интонация и выражение лица не выдадут наших настоящих чувств. Если вам кажется, что я сейчас поддерживаю эту панику, то позвольте напомнить, что ее создает наркотик. Некурящие не испытывают этого состояния. Вскоре вы сможете увидеть лицемерие других курильщиков, не только хозяина, у которого осталось две сигареты, но и так называемого курильщика от случая к случаю, который весь вечер полагался на подачки, а затем дошел до унижения просить выкурить еще одну. Как курильщик, вы уже испытывали такие чувства и, по всей вероятности, в различных житейских ситуациях будете играть и роль курильщика, у которого заканчиваются сигареты, и роль случайного курильщика.

У большинства курильщиков чувство паники появляется именно тогда, когда остается последняя сигарета в пачке. Я был бы несчастен, играя партию в гольф, если бы у меня в сумке для гольфа не было в запасе пяти пачек. Помню, как в ветреные дни я выкуривал по сорок штук за партию. Так зачем же, скажите пожалуйста, мне нужны были те пять па-

чек? Ответ прост: при влажной погоде, когда у меня с собой были только две, одна из них обязательно промокала. А мне нравится считать себя человеком, который учится на своих ошибках, поэтому я решил носить по три пачки.

Как-то со мной произошел такой случай. Посреди партии ко мне подошел приятель по игре в гольф и попросил поделиться с ним сигаретами. Не задумываясь, я пробурчал: «Извини, но у меня всего три пачки». Можете представить его реакцию. С того момента я стал носить пять пачек. Почему пять? Я не уверен, что другу хватит одной. Повторяясь, скажу, что учусь на своих ошибках. Дважды за тридцать лет я попадал впросак, и возможно, могли быть и другие случаи, которые я не предвидел.

Курильщики в возрасте помнят упаковку Kensitas с прилагающимся подарком и надписью: «Четыре сигареты для ваших друзей». Я подумал, какая же это невероятно хитроумная находка. Хочу, чтобы вы представили ситуацию: вы предлагаете открытую пачку другу только для того, чтобы показать, что, несмотря на достаточный запас сигарет в основной пачке, четыре дополнительные уже выкурены: «Извини, старина, но все остальные мои». Или вы прогуливаетесь утром и обнаруживаете, что основная пачка закончилась, но одна сигарета осталась в отделении для друзей. «Нет, даже если я очень хочу курить, я не должен обворовывать своих друзей. Но они не будут против того, чтобы одолжить мне одну».

Если вы хотите предложить одну сигарету другу, почему не дать ему одну из своих? Или это просто уловка? Были ли маркетинговые руководители того времени достаточно прозорливы, чтобы понять, как курильщики ненавидят делиться своим бесценным запасом наркотика, если он не использовался для того, чтобы поймать кого-либо на крючок?

Когда я рассказываю о паническом состоянии на групповых занятиях, большинство курильщиков кивают с сочувствующим видом. Иногда какой-нибудь заядлый курильщик скажет: «Извините, я не понимаю, о чем вы толкуете». Другие участники группы посмотрят на него с изумленным видом. Затем, когда я заявляю, что курильщики скорее бу-

дут курить навоз верблюда, чем совсем ничего, тот же курильщик возразит: «Я не могу с вами согласиться. Если я не могу курить свои привычные сигареты, я вообще ничего не буду курить». Вопросительные взгляды присутствующих сменяются недружелюбными.

Эта ситуация оказала на меня сильное влияние. Я знаю, что все наркозависимые вынуждены лгать сами себе. Но этот самообман нужен по большей части для того, чтобы убедить себя в отсутствии необходимости останавливаться. Однажды решив искать моей помощи, им больше не надо продолжать эту ложь. На самом деле они получают очевидное удовольствие от очищения своей совести и от осознания, что другие участники группы тоже подвержены самообману.

Я был уверен, что молодые нерегулярные курильщики не испытывают чувства паники, но даже если им знакомо это состояние, они слишком горды для признания этого. Такие курильщики обычно не обращают внимания на то, что они курят. Они не получают удовольствия от сигарет. Поэтому какая им разница? Обычно только заядлые курильщики придерживаются определенной марки табака.

Я был также уверен, что многие неисправимые заядлые курильщики приходят в клинику без всякого намерения бросить курить. Для меня они что-то вроде епископа в борделе, а те курильщики, о которых я говорил выше, выступают как люди, на самом деле желающие бросить курить. Оставшаяся часть группы, хотя и скептически настроенная, потрясена курильщиками, у которых не возникает чувства паники, когда они сокращают количество выкуриваемых сигарет или когда у них нет определенной марки, которую они курят, потребность курить вообще исчезает.

Я был поражен, и это меня волновало. Мне нравилось думать, что я полностью понимаю суть никотиновой ловушки. Но этот тип курильщиков не вписывался в общий шаблон. Но наконец мне все стало ясно. Я не знаю, почему поиск ответа занял так много времени, так как я сам долгие годы был одним из таких курильщиков. Причина, по которой они не впадали в панику, заключалась в том, что они ужасно боя-

лись этого. Так же, как и я, они делали все возможное, чтобы сигареты не заканчивались. Вероятно, они точно знали, что если не достанут ту марку, которую постоянно курят, они вообще не будут курить. Но они никогда не пытались проверить это на практике именно из-за страха.

Есть два важных аспекта, касающихся мук отвыкания от никотина, которые должны быть вам известны. Один из них:

НЕТ НИКАКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ БОЛИ.

В третьей главе я рассказывал о том, что матч по регби приносит не только массу удовольствия, но и боль, и о том, как женщины переносят трудности беременности. Простите меня, дамы, я не хотел показаться высокомерным или несерьезным, сравнивая мучения во время 80-минутного матча по регби с девятью месяцами беременности. Уверяю вас, я делал это непреднамеренно. Есть устойчивое мнение: «Если жена хочет первого ребенка, а муж второго, то третьего точно не будет». Хотя более подходящим было бы: «Если первый ребенок отцовский, то больше детей точно не будет!» Я не могу представить более тяжелого испытания, хотя сломал голову в его поисках, через которое проходит мужчина, чем геморрой, сопровождающийся запорами, за исключением бокса или матча по регби.

На самом же деле примеров масса. Если у вас перелом конечности, то боль будет невыносимой, равно как будет и страх. Но и то, и другое утихает после вмешательства докторов. Несмотря на страдания, вы уже шутите с медсестрами и позволяете друзьям трогать повязку.

Я веду к тому, что даже боль можно перетерпеть. Ущипните себя за ногу или надавливайте на ногти. Вы можете вынести достаточно сильную боль без паники и страха, а все потому, что вы контролируете ситуацию. Вы знаете не только причину боли, но и в силах уменьшить ее. А теперь давайте вернемся к сути проблемы. Когда боль станет невыносимой, подумайте о том, что не вы являетесь ее причиной и не знаете, откуда она появилась и как долго будет продолжаться. А теперь попытайтесь представить боль не в ноге, а в голове, ушах и груди. Вы начнете паниковать. Боль — это

не самое большое зло в жизни. У нас есть разные средства борьбы с ней. Величайшее зло — **НЕЗНАНИЕ! Оно ведет к СТРАХУ И ПАНИКЕ!**

Бегуны могут долго терпеть физические страдания и временно гордиться собой. Другим классическим примером являются университетские лодочные гонки. Проигравшие сидят с опущенной головой и несчастным видом. Победители же, наоборот, — уставшие физически, но довольные и улыбающиеся. Так почему же одна команда в депрессии, а другая на подъеме? Очевидно, что команды провели много часов, тренируясь и готовясь к соревнованиям, чтобы достичь заветной цели — **ВЫИГРАТЬ**. Только небольшое расстояние может разделять команды в конце состязания. Но именно оно приводит либо к ликованию, либо к подавленному состоянию. Однако хочу заметить, что физическое состояние здесь ни при чем; все происходит на уровне эмоций. Победившая команда в силах повторить состязание снова, точно так же как олимпийские бегуны, затратившие все свои ресурсы на победу, будут купаться в лучах славы, не ощущая усталости.

При упоминании о физических болях отвыкания от никотина у курильщиков и некурящих сразу возникает ассоциация с тяжелой травмой, испытываемой при попытках бросить курить. Другой важный момент, о котором нужно помнить: **МУКИ ОТВЫКАНИЯ. ЭТО ТО, ОТ ЧЕГО КУРИЛЬЩИКИ СТРАДАЮТ ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬ, ПОКА ОНИ КУРЯТ!** Я уже упоминал о лицемерии курильщиков. Давайте рассмотрим именно те ситуации, когда курить запрещено. Курильщики будут постоянно жестикулировать, держа одну руку возле рта, либо что-то жевать. Я думаю, что так можно быстро испортить зубы. Но я не связывал такие проявления с курением, считая, что они являются следствием стресса и напряженной жизни.

Так как сигареты только частично снимают физическое напряжение, то курильщики могут испытывать его даже во время курения. Многие держат руку у рта, когда не курят.

Я сказал, что курильщики *страдают* от мук отвыкания. На самом деле это неправильно, поскольку эти муки прак-

тически неощутимы, их часто путают с чувством пустоты и незащищенности. Курильщики никогда не *страдают* от мук отвыкания! Они находятся в состоянии паники, так как лишены того наслаждения, которое должно было заполнить эту тоску в жизни.

Есть два момента, которые нужно держать в голове:

1) курильщики не должны испытывать чувство отчуждения, когда бросают курить; важно понимать, что именно сигареты его создают;

2) если вы не осознаете этого, продолжая курить, вы обязательно будете испытывать чувство незащищенности до конца жизни каждый раз, когда будут заканчиваться ваши сигареты или когда вы будете об этом думать.

Не поймите меня превратно. Я не имею в виду тех, кто использует волевой метод, хотя они также склонны преувеличивать свои страдания. Это происходит из-за того, что их душевная тоска и депрессия реальны. Это я знаю точно. Не раз я доводил себя до слез. Если вы прыгаете с небоскреба, не зная о том, что есть сетка безопасности, которая может вас поймать, страх ваш будет таков, как будто этой сетки вовсе нет.

Этот страх столь силен, что курильщики скорее готовы лишиться ноги, чем бросить курить. Однажды я ехал в машине, в которой находились еще муж и жена. Женщина угрожала выброситься из машины, ехавшей со скоростью 60 километров в час, так как муж не хотел остановиться для покупки сигарет. Конечно, она бы не выбросилась, но дверь уже открыла!

Однажды детектив объяснял, как трудно получить письменные признания от преступника. Я сказал:

— Если это будет курильщик, просто не давайте ему сигареты, и через полчаса он продаст родную мать.

— Но нам нельзя этого делать. Но и в обратном случае я не стал бы к этому прибегать, будь он врагом народа номер один. И даже предложил бы ему сигарету.

Странно, но страх лишения сигарет настолько велик, что один курильщик никогда не будет лишать сигареты другого, даже если тот причинил ему вред.

Несмотря на реальность страха и паники, эти состояния являются чисто психологическими и вызваны незнанием и обманом чувств. К счастью, от них можно избавиться до того момента, как будет выкурена последняя сигарета. В семнадцатой главе я спрашивал: «Почему мы не сопротивляемся "зуду"?» Представьте «зуд», который нельзя чесать и который длится не несколько секунд, а шесть месяцев. И попытайтесь представить себя через шесть месяцев и ту невероятную силу воли, которую вы приложите, воздерживаясь даже от одного почесывания. А еще представьте вашу твердую уверенность, что «зуд» останется до конца жизни, если вы не вытерпите и почесаетесь в указанный период. Сколько часов, дней, недель, месяцев или лет вы сможете переносить это состояние? Если вам удастся выжить в течение шести месяцев, подумайте о чувстве облегчения и ликования после освобождения.

Эти мучения испытывает курильщик, используя волевой метод. Спустя долгое время после того, когда организм перестанет ощущать тяжесть мук отвыкания от никотина и когда бывшие курильщики заканчивают трапезу, когда им скучно либо они испытывают стресс или потребность сконцентрироваться, они все еще верят, что их лишили настоящего удовольствия и поддержки. Эта иллюзия на самом деле поддерживает маленький «зуд» в голове, который они больше не могут почесать. Это состояние бывшие курильщики сами описывают так, будто у них на спине сидит обезьяна. Как негромкие звуки капающей воды из крана постепенно надоедают и даже могут довести жертву до сумасшествия, такие же последствия имеет и воздержание бывшего курильщика. Одновременно курильщик забывает обо всех весомых причинах, заставивших его бросить курить, а также о страхе оказаться снова в ловушке. В один прекрасный момент чаша весов опрокидывается, и они закуривают сигарету. Их медленно и незаметно тянет назад, в яму, или сразу затягивает в омут, на самое дно.

Так как же убрать «обезьяну со спины»? К счастью, в действительности ее нет. Это только игра вашего воображения, а более точно — последствия «промывания мозгов». Почему я не могу потерпеть, чтобы не почесать укус, но выдерживаю

зуд и не трогаю герпес? Просто потому, что знаю: почесав герпес, я никогда от него не избавлюсь. Почему у меня так быстро получилось бросить курить? Потому что я осознал, что чувство незащищенности и пустоты, возникающее от желания выкурить сигарету, было вызвано последней сигаретой. Единственное, что вселяло в меня уверенность, что я буду переживать это ужасное чувство до конца жизни — это

СЛЕДУЮЩАЯ СИГАРЕТА.

Почему не было тех ужасных болей отвыкания от никотина, от которых я страдал при предыдущих попытках бросить курить? Потому что я не испытывал их и прежде. Я только думал, что получаю удовольствие и поддержку, которых лишен сейчас. С тех пор, как я понял, что удовольствие и поддержка были выдумкой, чувство лишения пропало вместе с муками и плохим настроением. Наоборот, осталось замечательное чувство :

Я СВОБОДЕН!

Хорошо, возможно, я убедил вас, что физические боли отвыкания от никотина почти неощутимы; тем не менее период воздержания после последней сигареты, когда ваш организм будет желать дозы никотина, все равно наступит. Как же его пережить? Даже если помнить о том, что он сугубо психологический, как освободиться от желания, а самое главное, как *узнать*, что вы свободны?

Обещаю, вы обо всем узнаете. Но есть два аспекта, касающихся самого простого способа бросить курить, по поводу которых у меня есть определенные сомнения. Позвольте пояснить. Я понимаю их очень хорошо, но сомневаюсь в совете, который необходимо дать любому желающему бросить. Один из них — время, о котором я расскажу позже. Второй — это время, когда вы испытаете Момент истины. Прежде всего, вам надо понять:

СИНДРОМЫ «ПЯТИ ДНЕЙ» И «ТРЕХ НЕДЕЛЬ».

Синдромы «пяти дней» и «трех недель»

Отвыкание от никотина может быть настолько безболезненным и незаметным, что вам можно простить уверенность в том, что их можно проигнорировать. Простить можно, но

СВОБОДНЫМ ВЫ НИКОГДА НЕ СТАНЕТЕ!

Необходимо, чтобы вы знали, что, закуриив первую сигарету, вы создали в своем организме злобное чудовище, а не глиста-паразита, за одним исключением: маленькое чудовище живет и процветает только за счет мощного яда под названием «НИКОТИН»! Как только вы прекратите снабжать его никотином, то изгоните зло из вашего тела. Больше ничто не спасет чудовище от голодной смерти. Вы, наверное, видели фильмы, в которых герой, обращаясь к героине, говорил: «Запри дверь и не открывай никому, кроме меня». Как только герой уходит, в дверь стучит его лучший друг. В этот момент все зрители понимают, что лучший друг на самом деле оборотень. Очевидно, что единственным человеком, который этого не поймет, будет героиня, и хотя только что ей велели никому не открывать дверь, эта идиотка ее откроет!

В течение нескольких дней вы будете находиться в такой же ситуации. Никотиновое чудовище будет физически напоминать о себе. Сравнивая его с глистом, я не хочу сказать, что никотиновое чудовище — реальный паразит,

но действует оно точно так же! Оно реально и материально, так же как материален и реален обыкновенный голод. Но если от обычного голода невозможно избавиться навсегда, то никотиновый голод прекращается, когда вы перестаете восполнять запасы никотина в организме. Чудовище начнет принуждать вас накормить его, и вам будет казаться, что оно — материальный, живой паразит.

Многие бывшие курильщики с трудом осознают два свойства этого чудовища. Их можно объяснить на примере болячки при простуде.

1. Если я даже несколько секунд не могу сопротивляться зуду комариного укуса, то, по-видимому, нужна огромная сила воли, чтобы не расчесывать болячку несколько дней? Оказывается, не нужна. Не забывайте, я решил чесать укусы и не вижу причины сопротивляться искушению. В любом случае болячки не настолько зудят, и не требуется сильная воля, чтобы сопротивляться зуду. «А! — скажете вы, — значит, сила воли все же нужна, чтобы несколько дней сопротивляться никотиновому чудовищу». Нет, выведение никотина из организма физически почти неощутимо, проблема здесь чисто психологическая. Именно поэтому, если при решении бросить курить вы верите, что будете страдать от ужасной ломки, этого достаточно, чтобы она стала реальной.

2. Болячку можно увидеть и точно узнать, когда она пройдет. Физическое отвыкание от никотина неощутимо, его нельзя ни увидеть, ни почувствовать. Опасность заключена в том, что вы можете не замечать, что оно существует. Но оно будет присутствовать всего лишь несколько дней. Вы будете ощущать его как «Я хочу курить». Это будет вас беспокоить, так как после «обратного промывания мозгов» сигареты вам не понадобятся.

Именно поэтому необходимо знать, что маленькое чудовище реально присутствует в организме. Некоторые бывшие курильщики подвергаются настолько сильному «обратному промыванию мозгов», что даже не подозревают об этом. Я узнал о нем, когда выбросил последнюю сигарету, но боль-

ше не называл это «Я хочу курить». Я ясно видел, чем оно на самом деле является: ощущением пустоты, неуверенности, порожденными последней сигаретой. Само по себе ощущение не было приятным, но я знал причину его появления и осознавал, что во мне умирает маленькое чудовище. Я испытывал садистское удовольствие от его конвульсий, и мне не нужна была никакая сила воли, потому что я не испытывал ни малейшего искушения закурить.

Так что, даже если у вас на несколько дней появится чувство «Я хочу курить», не волнуйтесь. Воспринимайте его таким, как оно есть, — маленькое чудовище пытается заставить вас открыть дверь. Хотите сказать, что так же глупы, как героиня фильма? Или вы начнете внутренне ликовать: никотиновое чудовище больше над вами не властно. Наоборот, вы полностью его контролируете. Не оно вас убивает:

ВЫ УБИВАЕТЕ ЕГО!

Как только вы погасите последнюю сигарету, ваш организм начинает испытывать потребность в никотине. Представьте себе график, изображающий рост этой потребности, пока она не достигнет высшей точки приблизительно через пять дней после последней сигареты. Я называю эту точку «синдром пяти дней». После высшей точки физическая потребность в никотине снижается и исчезает примерно через три недели.

Врачи-специалисты скажут вам, что никотин — очень активный наркотик, который выводится из организма за несколько часов. Не спорю: мои наблюдения и выводы подтверждают это. Но скорость, с которой никотин покидает организм, не имеет значения. Важно, за какое время зависимый от никотина организм перестанет страдать от его нехватки. Однако коль скоро физические страдания слабы, а проблема в основном психологическая, точно ответить на данный вопрос невозможно. Так каким же образом я установил этот «синдром пяти дней»? Из собственного опыта бросить курить с помощью волевого метода, подкрепленного примерами тысяч других курильщиков, которым я помог излечиться.

Курильщики, использующие волевой метод, обычно находят, что первые пять дней их мысли поглощены курением или, точнее, невозможностью закурить. Затем наступает время, может, всего пара часов, когда бывшие курильщики осознают, что полностью забыли о курении. Эта мысль может стать откровением, и вера в то, что жизнь без курения всегда печальна, теперь заменяется верой, что время может решить проблему. Такое самоуспокоение опасно. Бывшие курильщики чувствуют, что преодолели перевал, поздравляют себя с излечением от ужасной травмы, думают, что заслужили небольшую награду, и что такого, если они выкурят всего одну сигарету?

«Синдром трех недель» представляют еще большую угрозу. В это время вы чувствуете, что действительно одержали победу. Вы больше не смотрите с завистью на других курильщиков. Наоборот, вы удивляетесь, зачем им нужно совать в рот и поджигать эти нелепые палочки. Это время особенно опасно, потому что вы чувствуете себя физически и психологически свободным. Сейчас вы испытываете большое искушение закурить сигарету не в качестве награды и не потому, что хотите курить, а чтобы доказать себе, что стали свободным. Если вам хватит глупости сделать это, то сигарета покажется странной на вкус и не принесет ни поддержки, ни удовольствия, только докажет вашу мысль: **ВЫ СВОБОДНЫ!**

И вы были таким, пока не закурили эту сигарету. Она наполнила никотином ваш организм. Когда вы выбросите сигарету, никотин начнет выводиться из организма, и появятся сомнения. Один внутренний голос скажет: «Вкус был ужасный». А другой будет искушать: «Может быть, но я хотел бы еще». Если вы последуете обычным путем, то не позволите себе закурить немедленно.

Вы больше не хотите зависимости, поэтому переживаете некоторое время. В следующий раз, испытывая искушение, вы думаете: «Я выкурил одну на прошлой неделе и не попался на крючок, что опасного в еще одной?» Вы, может быть, этого еще не осознали, но уже попали в ту же ловушку, что и в молодости.

«Синдром трех недель» близок по ощущениям к тем, какие переживает курильщик, бросающий курить с помощью волевого метода, после Момент истины. Я подчеркиваю, эти наблюдения относятся только к волевому методу. Так зачем же, если методика Аллена Карра так легко позволяет выбросить последнюю сигарету, так много говорить о волевом методе?

Я просто пытаюсь разъяснить всю сложность совета, который хочу дать. Если вы поймете и последуете всем инструкциям, то подчеркиваю: Момент истины наступит либо до того, как вы выкурите свою последнюю сигарету, либо сразу после этого, и вы больше никогда не будете подвергаться искушению. Я был бы рад обещать, что это точно с вами произойдет. Но вы можете считать, что все поняли, но как *знать*, что наверняка? Из отзывов, которые я получил за годы работы, я знаю, что большинство курильщиков неправильно понимают несколько пунктов моей методики, но все равно легко бросают курить.

Часто курильщики говорят мне: «Все было именно так, как вы сказали, тяжело было первые пять дней (три недели), потом было до смешного просто». Но фактически я никогда этого не говорил. Было ли им тяжело, потому что они не поняли именно этот пункт и ожидали тяжести или просто неправильно поняли какой-то другой пункт? Я не могу ответить на этот вопрос. Даже если некоторое время им было тяжело, они тем не менее побеждают. Не забывайте, что многие курильщики смогли бросить курить, даже используя волевой метод, так что не отчаивайтесь, если Момент истины наступит не сразу.

Как же почувствовать, что вы уже перевалили вершину и ваш организм перестал нуждаться в никотине? Это порочный круг. Если я не ограничу вас во времени, вы можете прождать результата всю жизнь, так же как многие курильщики, которые не выдерживают и срываются, именно когда волевой метод на самом деле начинает действовать. Если я ограничу вас во времени, например пятью днями или тремя неделями, вы будете ожидать, что это произойдет, и если по какой-либо причине этого не случится, вы засомневаетесь, станете несчастными, и тогда это точно не произойдет.

Синдромы «пяти дней» и «трех недель» основаны на фактах, но сами периоды не точны. Проблема в том, что на их продолжительность влияет много разных факторов. Может оказаться так, что первые пять дней после последней сигареты были радостными по совершенно иным причинам. Вы думаете: «Что в этом такого сложного?» Затем шестой день оказывается одним из тех, которые случаются и у курильщиков, и у некурящих, когда все не складывается, как надо. На самом деле это никак не связано с тем, что вы бросили курить, но маленькое чудовище в вашем организме набирает максимум силы, и в то самое время, когда вам кажется, что вы на вершине, на самом деле оказываетесь у ее подножия.

Нужно понимать и еще одну важную вещь. Физическая потребность в никотине похожа на обычный голод, стресс и панику. Она просто усиливает ощущение пустоты и неуверенности. Но именно при чувстве голода и во время стресса вы обычно закуривали, и, конечно, как только вы это делали, ваш мозг начинал считать обманчивое облегчение реальностью.

Именно поэтому курильщики, бросающие курить с помощью волевого метода, до конца не уверены в том, что победили свою зависимость. Как и у женщины на вечеринке, мечтавшей о сигарете через восемь лет после того, как бросила курить, спустя длительное время после окончательного выведения никотина из организма мозг курильщика при голоде и стрессе подает сигнал «Я хочу курить!». На самом деле теперь сигарета даже частично не облегчит ощущений, но откуда курильщикам об этом знать? Неоткуда. Наоборот, они наивно думают, что сигарета исправит ситуацию. Теперь стресс только усиливается, потому что им кажется, что их лишили поддержки в такой ситуации.

Они становятся пленниками порочного круга. Либо всю остальную жизнь они будут сожалеть, что бросили курить, либо попытаются удостовериться, что стали свободными. К несчастью, единственный способ проверить — это закурить сигарету. Если они поступят так, то почувствуют легкое облегчение, но не от первоначального стресса, не стресса, вызванного никотиновым голодом, а от дополни-

тельного стресса, связанного с недоступностью иллюзорной поддержки.

Конечно, теперь начинается цепная реакция. В организме появился никотин. Как только курильщики выкурят свою последнюю сигарету, никотин начнет выводиться. Это лишь усилит стресс в любой ситуации. Еще больше курильщиков будет угнетать осознание нарушенного обещания никогда больше не курить. Где же выход? Элементарно: закурить еще одну сигарету. Эта сигарета даст им некоторое облегчение, так как частично снимет никотиновый голод, накопившийся после предыдущей сигареты. Теперь курильщики окончательно убедили себя, что сигарета действительно облегчает стресс. Они не знают, что это иллюзия. На этой стадии они даже не осознают, что теперь оказались снова в цветке сарацинии и у них лишь один путь —

ВНИЗ!

Как выбраться из порочного круга? Почему вы должны верить мне, если наверняка слышали о страданиях десятков курильщиков, которые мучаются так же, как и та женщина, о которой я рассказал? Если настоящий никотиновый голод едва заметен и его невозможно отличить от настоящего чувства голода и стресса, то как я могу доказать, что он существует — тем, что курильщики страдают от него даже тогда, когда не испытывают настоящего стресса. Вспомните о мужчине, у которого кончились сигареты в испанском ресторане или о путешественнике на яхте. Они находились в спокойных ситуациях, единственным стрессом было отсутствие сигарет. Представьте страх и панику героинщика, лишённого героина, и его облегчение, когда он добудет дозу. Люди, свободные от наркозависимости, не знают этих мук. Некурящие тоже не знали, как и курильщики, и героинщики, пока не начали принимать наркотик, который не прекращает панику,

А ВЫЗЫВАЕТ ЕЕ!

Хорошо, очевидно, что проблема вызвана наркотиком, но если физическое отвыкание незаметно, то как понять, что

оно прошло? Никак! В этом-то и дело: раз оно так незаметно, то и не думайте о нем. Будете ли вы страдать от него до того, как решите бросить курить, подобно мужчине на яхте, или после подобно курильщикам, использующим волевой метод, проблема остается психологической, основанной только на иллюзии, что вам чего-то не хватает. Уберите иллюзию, и проблема исчезнет.

Женщина на вечеринке, очевидно, не страдала от *физического* никотинового голода после восьми лет воздержания. Ее проблема явно имела чисто психологический характер. Она бросила курить, веря, что на самом деле получала удовольствие от сигареты после еды. Если это так, то почему его не будет через восемь лет или в жизни вообще? Но если бы она сначала доказала себе, что сигареты после еды так же отвратительны, как и в любое другое время суток, поддерживала бы она свою иллюзию?

Порочный круг можно порвать, подвергнув его испытанию. Короче говоря, именно это вы и будете сейчас делать, поэтому не беспокойтесь. Возможно, эта мысль все еще вызывает у вас панику? Не забывайте, табачные компании используют ваши страх и панику, чтобы удерживать вас в зависимости. Помните, что никотин не облегчает ни панику, ни страх, — он вызывает их. Подождите минутку. Нужно ли паниковать? Если я *действительно* вам солгал, вы всегда сможете закурить. Только я не хочу, чтобы вы начинали свою попытку с таким настроением. Я просто обращаю ваше внимание на то, что нет причин для паники, и даже если она вновь возникнет, что особенного? Что такого ужасного может с вами произойти, если вы больше никогда не закурите?

ВОТ ЕСЛИ ЗАКУРИТЕ, ТО УЖАСНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ НЕ ИЗБЕЖАТЬ!

Я просто попрошу вас выполнить одно движение, которое вы уже проделывали тысячу раз: выбросить сигарету. Она будет особенной, скорее всего, последней сигаретой, от которой вы получите удовольствие именно потому, что это будет ваша последняя сигарета. Но если вы выбросите ее

мрачно, будто принося жертву, то и дальше будете чувствовать себя ущемленным.

Если, бросив курить, вы подождете пять дней или три недели, то чего вы дождетесь?

Когда пройдет никотиновый голод? Я уже объяснял, что заметить это невозможно.

Когда пройдет психологическая потребность? Если будет желание закурить в течение этих пяти дней или трех недель, то почему его не будет после указанного времени?

Увидеть, получилось ли? Почему вы должны оказаться умнее через пять дней или три недели?

Предположим, вы посадили зернышко. Будете ли вы наблюдать за ним семь или десять дней в ожидании ростка? Это было бы глупо, и вскоре это занятие надоело бы и нагнало тоску. Намного лучше продолжать жить своей жизнью, а в одно прекрасное утро проснуться и увидеть великолепную лужайку. Теперь, если вы будете просто сидеть и смотреть на нее, трава будет расти. Это реальность, и на нее не влияет ваше плохое настроение в определенный момент. Но предположим, вы ждете, не когда трава взойдет, а когда пройдет плохое настроение. Думаете, это повлияет на то, что проблема исчезнет за пять дней, или три недели, или до конца жизни?

Есть еще один аспект прекращения курения, который даже не приходил мне в голову, и я должен поблагодарить Денниса Брея, старого заключенного, за то, что он просветил меня. Я в очередной раз уже третью неделю безуспешно пытался бросить курить волевым методом. Насколько я помню, я неплохо себя чувствовал. Деннис, тоже бывший курительщик, спросил меня, как дела.

— Я продержался три недели.

— Что ты хочешь сказать, говоря «*продержался* три недели»?

— Я три недели не курил!

— И чего ты ждешь? Ты хочешь держаться всю жизнь? Ты уже победил! Ты уже некурящий!

Я поверил ему. Я подумал: «Чего же я жду? Провести всю жизнь, думая, закурю я или нет?» У меня был неболь-

той Момент истины, и несколько дней я чувствовал себя хорошо. Я говорю «небольшой», потому что тогда я еще не понимал смысла ловушки, и хотя несколько дней все было чудесно, в конце концов что-то сорвалось, и я снова попался на крючок. Но этот момент я запомнил.

Некоторые курильщики спрашивают: «Когда я начну чувствовать себя, как некурящий?» Или: «Каково это — быть некурящим?» Вы спросили бы: «Каково это — не есть апельсины?» Если перефразировать вопрос: «Каково это, когда хочется съесть апельсин, но нельзя?» Ответ: «Паршиво». Если бы вы не хотели съесть апельсин, то и не думали бы об этом. Наоборот, вас разозлило бы, если бы его предлагали вам насильно. То же происходит, когда вы говорите: «Я не хочу курить». Постарайтесь не представлять курильщиков и некурящих людьми разного сорта. Курильщик курит не всегда. В промежутках между сигаретами это по существу некурящий. Чувствуете вы себя другим человеком, выбросив последнюю сигарету? Конечно, нет! На самом деле большая часть вашей жизни не была связана с курением! Когда вы прекращали курить очередную сигарету, вы просто на несколько секунд прекращали душить себя. Через пару дней вы чувствуете себя как обычно: **САМИМ СОБОЙ!** Это будете вы, только более сильный физически и психологически, с большим количеством денег, энергии, уверенности и самоуважения, но это будете **ВЫ!**

Не нужно ждать пять дней, три недели или даже пять секунд, чтобы стать некурящим. Именно поэтому курильщикам, бросающим курить волевым методом, так тяжело. Чего они ждут на самом деле? Узнать, закурят ли они снова? Если так, то значит, они ждут, что не будут делать чего-то, и будут продолжать ждать, чтобы не делать этого

ВСЮ ПОСЛЕДУЮЩУЮ ЖИЗНЬ!

Некурящими вы станете с того момента, как только погасите свою последнюю сигарету. Не забывайте, мы пытаемся сформировать **ХОД МЫСЛЕЙ!** Также необходимо поддерживать в себе ощущения подъема, уверенности и победы.

Если вас беспокоит мысль о никотиновом голоде, помните, что вы страдаете от него каждый день, не осознавая этого, поэтому хуже вам не будет. Представьте себе соревнования по гребле. Одна команда испытывает подъем, потому что выиграла, вторая пребывает в депрессии, потому что проиграла. Их шансы были пятьдесят на пятьдесят, вам же повезло больше, у вас стопроцентная вероятность победить противника при условии, что

ВЫ ВЫПОЛНИТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ.

Вы по-прежнему беспокоитесь, что не наступает Момент истины? Не стоит беспокоиться. Если будете следовать всем инструкциям, то станете счастливым некурящим, как только погасите свою последнюю сигарету, и Момент истины вам даже не понадобится, он будет гарантирован вашими действиями. Беспокоиться нужно только об одном: понимаете и выполняете ли вы все инструкции. Что может препятствовать этому?

Теперь давайте рассмотрим первую из трех особых групп курильщиков:

КУРЯЩИХ ЖЕНЩИН.

Курящие женщины

Все курильщики курят, так как им «промыли мозги», и они считают, что получают удовольствие или поддержку от курения. Каждый курильщик по-своему воспринял «промывание мозгов». Среди курильщиков можно выделить несколько групп:

- 1) курящие сигареты, трубки или сигары;
- 2) курящие самокрутки или сигареты, сделанные на заказ;
- 3) курящие сигареты с фильтром или без фильтра;
- 4) курильщики молодые, старые или среднего возраста;
- 5) заядлые, обычные, случайные курильщики;
- 6) курящие по социальным причинам, от стресса, скуки, для концентрации внимания или расслабления;
- 7) курящие с затяжками или без затяжек;
- 8) богатые и бедные курильщики;
- 9) курящие мужчины и женщины.

Если описывать курильщиков, опираясь на эти девять пунктов, то появится пять тысяч разных примеров курения. Добавьте еще такие факторы, как смолы, содержащиеся в сигарете, расу, цвет кожи, религию или убеждения, и вот уже миллионы разных случаев. Как смог бы Аллен Карр описать все? Возможно, мне помогло бы то, что на разных этапах своей жизни в роли курильщика я испытал особенности

всех этих девяти пунктов, кроме двух. Первое исключение — я так и не научился затягиваться.

Лучших результатов мне удалось добиться при лечении заядлых курильщиков со стажем, приблизившихся к той стадии, на которой я был десять лет назад. Тяжелее поддаются терапии подростки и курильщики от случая к случаю. Так происходит не потому, что я не могу поставить себя на их место. Вероятно, им самим трудно общаться со мной, но обычно причина заключается в том, что у них нет особой нужды или желания освободиться из «тюрьмы».

Также верно то, что менее успешны мои занятия с курильщиками, для которых английский язык не является родным. Причем это происходит даже в тех случаях, когда они говорят по-английски лучше меня. Национальность или раса здесь ни при чем, просто эти люди настолько погружаются в процесс формулировки мыслей, что могут пропустить идею. Я свободно понимаю четкий французский, но соль шуток могу и не понять.

Еще одно исключение из списка: я никогда не был женщиной. Но поскольку занятия с женщинами обычно проходят успешнее, чем с мужчинами, то половая принадлежность, видимо, не влияет на ситуацию. Я признаю, что имел множество предубеждений, которые бывают у мальчиков в отношении девочек. Нормально это или я читал слишком много книг «для мальчиков», я не знаю. Но Шарль Шевалье* помог мне преодолеть эту блокировку. Слава Небесам! Они все-таки вырастают прекрасными существами.

В Британии, как и в других западных странах, количество курящих женщин превышает количество курящих мужчин. Особенно беспокоит тот факт, что курящих девочек-подростков становится больше, чем мальчиков. Многие женщины думают, что это происходит из-за слабости женской природы. Но важно знать, что не существует природной склонности к наркотикам, поэтому женщинам не сложнее бросить курить,

Шарль Шевалье — французский актер, играл в сериалах «Нестор Бурма» (2002), «Любит — не любит» (2002). — *Примеч. пер.*

чем мужчинам. Не менее важно понять, почему в настоящее время так много курящих женщин.

Раньше курение считалось не женским делом, поэтому курящих женщин было мало. Так называемые эксперты приводят различные причины такого переворота в традициях. Некоторые из них утверждают, что это связано с движением феминисток: они не только носят брюки и претендуют на мужскую работу, но и стремятся подчеркнуть свою независимость, заимствуя мужские отвратительные привычки. Многие женщины-руководители считают, что активное использование нецензурной лексики способно сделать их точку зрения более весомой. Но я не верю, что курильщик сам решает, стать ли курильщиком по какой-либо причине, так же как рыба не решает, попасть ли ей на крючок.

Можно возразить, что дело не в том, что курящих женщин больше, чем мужчин, а в том, что, когда курение стало расцениваться как антиобщественное занятие, бросили курить в основном мужчины. Очевидно, мужчинам это дается легче, потому что у них воля сильнее.

Жаль разочаровывать вас, парни, но на самом деле курящих женщин сейчас больше именно по противоположной причине. Я уверен, что причина связана с движением феминисток. Дело вовсе не в том, что женщина хочет подчеркнуть свою мужеподобность, хотя феминистки внесли свой вклад в защиту прав и образа современной женщины, но феминизм создал и больше стресса в жизни женщины.

Любая женщина-руководитель, занимающаяся «мужским делом», подтвердит, что для признания своего равенства с мужчиной в той же должности, она должна быть на пять голов выше его. Ведущие телевикторин — это в основном мужчины, остроумно играющие отрепетированными импровизациями.

Роль женщины здесь сводится к появлению в полуобнаженном виде с постоянной улыбкой и периодическим изречением таких же отрепетированных глупостей. Не подумайте, что я жалею. Я восхищаюсь красотой женского тела так же, как и мужчиной рядом с ней. Но этот образ не очень льстит женскому самолюбию.

Меня часто огорчают ответы женщин, посещающих клинику, на вопрос о ее профессии. Они отвечают: «Я всего лишь домохозяйка». ВСЕГО ЛИШЬ домохозяйка! Как наше просвещенное общество может не только очернить домохозяек, но и заставить их самих чувствовать себя низшими существами? Ладно, если бы мы жили в каменном веке, когда мужчины должны были охотиться и рисковать жизнью, чтобы добыть еду, а женщины только и делали, что сидели в пещере и раз в неделю меняли солому, такой подход был бы понятен, но годится ли он сегодня?

Если вы проанализируете большую часть современных профессий, то обнаружите, что работа домохозяйки — одна из самых стрессовых. Если у нее есть маленькие дети, то их жизнь зависит от ее внимания. Большая часть работы домохозяйки состоит из повседневных дел, но это не значит, что домохозяйке не нужен ум. Я думал, что моя работа бухгалтера требует большой ответственности. Она была напряженной, но только потому, что я ее ненавидел. Теперь я намного ответственнее, от меня зависят жизни людей, но работа мне не в тягость, я с нетерпением ее жду.

Знаю, что пожалею о своих словах, но моя ситуация — типичный пример несправедливости к женщинам в наш просвещенный век. Я получил много благодарностей за изучение курения и гениальность моей методики. Одна из главных причин моего успеха заключалась в том, что я мог позволить себе роскошь посвящать все свое время и мысли борьбе с «мерзкой травкой» за счет полного исключения всего остального. Я считаю, что мне очень повезло. Но мое удобное положение не основано на удаче. Наоборот, оно стало возможным только благодаря невероятной способности Джойс заниматься тысячью дел одновременно и не только успешно выполнять их, но и оставаться жизнерадостной.

Я не занимался оплатой счетов, уборкой, покупками, готовкой или разговорами по телефону. Когда мы вместе работали в клинике в Рейне Парке, думаю, она вылечила половину позвонивших курильщиков до того, как они попали ко мне на прием. Она делала свою работу так эффективно, что практи-

чески победила меня. Я теперь сам не могу купить себе одежду. Я уже забыл, какого размера моя шея. К счастью, еще могу сам одеваться, но если она не приготовит заранее мою одежду, то я чувствую себя китом, выброшенным на берег! Но кто получает все признание за борьбу с «мерзкой травкой»? Жизнь бывает несправедлива. За каждым великим человеком стоит женщина. Подозреваю, в большинстве случаев перед великой женщиной стоит весьма посредственный мужчина.

Главная иллюзия курения основана на том, что оно облегчает стресс. Курящих женщин больше, чем мужчин, потому что, нравится вам или нет, жизнь современных женщин более стрессовая, чем у мужчин. Побуждая женщин бороться за свои права и добиваться равенства с мужчинами, феминистское движение сделало жизнь женщин более нервной. Я не критикую движение, наоборот, я не только симпатизирую ему, но и поддерживаю. Я открыто признаю, что во многих отношениях женщины выше мужчин. С точки зрения биологии мужчины не отдельный пол, а всего лишь расширение женского начала или, иными словами, природный способ получить генетическое разнообразие; его дополнительный плюс в том, что процесс воспроизводства вида можно сделать намного приятнее.

Но какой бы правой и необходимой ни была бы битва, она увеличивает стресс. Многие современные женщины, кроме вынужденного соревнования с мужчинами, еще должны справляться со стрессом деторождения, материнства, уборки, кормления и одевания детей. Очень немногие современные мужчины смогут справиться с такой нагрузкой, даже получив специальную подготовку, поэтому неудивительно, что курящих женщин больше, чем мужчин.

Предупреждение для милых дам. Вы можете сделать из моих слов вывод, что вам сложнее бросить курить, поэтому проще сохранять свою привычку. Не так! Я лишь хочу подчеркнуть, что женщины более подвержены стрессу, чем мужчины, поэтому они легче попадают в никотиновую ловушку курения и дольше остаются в ней. Запомните: курение не облегчает стресс, оно его вызывает! **Действительно,**

для большинства курильщиков это не просто повод для стресса, а нечто большее, так как никотиновая зависимость вызывает дополнительный стресс в других сферах жизни.

Я имею в виду не только воздействие накапливающегося яда и бремя финансовых затрат, которые влияют на физическое и умственное состояние, энергию и самоуважение, хотя все эти факторы, несомненно, увеличивают стресс в нашей жизни, но и создаваемые никотином состояние паники, ощущение пустоты и нестабильности. В результате повседневные проблемы, с которыми некурящие справляются без напряжения, превращаются для курильщиков в грандиозные провалы.

Представьте на минуту, что сигареты снимают стресс. Тогда можно было бы ожидать, что курильщики будут спокойнее своих некурящих коллег. Разве это так? Разве не курильщики всегда напряжены и беспокойны, особенно если они не имеют возможности закурить? Разве не курильщикам постоянно нужно что-то для успокоения нервов? Если сигареты их успокаивают, то почему они такие нервные?

Ваша жизнь станет легче, как только вы бросите курить, и любому курильщику не составит труда справиться с этим. В любом случае природа уже дала вам средство справиться с обычным стрессом, но не дала средств справиться со злом курения. Главное, она предусмотрела немало предупреждающих сигналов для курильщиков.

У курения гораздо больше негативных сторон, чем может показаться на первый взгляд. Трудно сказать, какая из них хуже, но особую опасность представляет курение во время беременности. Меня приводит в бешенство способность нашего общества ловить на этот крючок молодых девушек. Мы практически загоняем их в ловушку. Мы ждем, когда они забеременеют, а потом в этот, возможно, самый напряженный период их жизни, когда они больше всего нуждаются в этом маленьком друге, мы начинаем массированную атаку на них, заставляя бросить курить. И если им это не удастся, мы презираем их так же, как детоубийц.

Это можно объяснить с медицинской точки зрения, но бесполезно с точки зрения матери и плода. Однако некурящие,

бывшие курильщики, родственники и посторонние считают себя обязанными излить на них свои оскорбления. Даже курящие подружки присоединяются к этой охоте: «Не понимаю, почему ты продолжаешь курить сейчас, я бы на твоём месте бросила». Так происходит, пока они на самом деле не окажутся на её месте, тогда они начинают сочувствовать ей.

Некоторым девушкам везет. Природа меняет их пищевые привычки, более подходящие для матери и ребенка, и желание курить у них пропадает. Другие осознанно решают бросить курить, но не могут сделать это. Даже если ребенок рождается нездоровым, эта неудача, в которой они не виноваты, заставляет их мучиться всю жизнь. Боюсь подумать, какие ужасные мысли приходят им в голову, если ребенок рождается с отклонениями. Некоторым все же удается отказаться от курения, затем после девяти месяцев беспокойства, страха, ожидания и волнений наступает самый тяжелый момент в их жизни: страх, боль, физическая и психологическая усталость от родов и появление ребенка.

Если с матерью и ребенком все хорошо, то страх проходит, забываются боль и усталость. Мать из глубочайшей пропасти возносится к высочайшей вершине. Это те два периода в жизни, когда мозг курильщика требует: **МНЕ НУЖНА СИГАРЕТА!**

Некоторые пациентки, бросившие курить во время беременности, говорили мне, что закурили до того, как перерезали пуповину или сразу же после этого. Некоторые справляются с первым позывом, но попадают на крючок во время послеродовой депрессии. Прискорбно малое количество женщин во время беременности бросают курить навсегда. Когда отпадает острая необходимость бросить курить, проходит и такое желание.

Многие молодые беременные женщины либо отказываются верить в то, что курение может принести вред ребенку, либо оправдываются, говоря: «Думаю, я нанесу большой вред ребенку, если резко брошу курить». Некоторые даже заявляют, что врачи запретили им бросать курить по этой причине. Я мог бы написать отдельную книгу об утверждении

ниях этих врачей о курении. Без сомнения, некоторые из них правы, но думаю, большая часть из них сами являются курильщиками, цитирующими подслушанные где-то отговорки других курильщиков, и думают, что в данном случае они тоже годятся.

Врачи из лучших побуждений советуют беременным уменьшить количество сигарет, если они не могут отказаться от никотина совсем. Совет кажется логичным, но как я объясню в тридцать первой главе — это худший из трех возможных вариантов. Вместо отвыкания от никотина в течение нескольких дней женщина страдает от дополнительного стресса все девять месяцев. Но, что самое ужасное, в сознании будущей матери укрепляется иллюзия ценности каждой сигареты. После родов мать оказывается в том же положении, что и человек, соблюдающий строгую диету: жесткие ограничения становятся невыносимыми. Худеющий начинает объедаться, а курящий курит без остановок.

За последние несколько лет все больше фирм обращаются к нам за помощью в противодействии курению в офисе. Это замечательно, совместные усилия помогут победить врага. Во многих фирмах польза таких акций недооценена, поэтому руководство нередко удивляется, видя, что в первую очередь подобные мероприятия приветствуют сами курильщики. Это возможно только в том случае, если фирма избирает правильную тактику. К сожалению, большая часть фирм идет по тупиковому пути, и именно в таких случаях я слышу самые странные заявления типа: «Мне велел врач».

На недавно проходившем семинаре страдающая от астмы девушка сказала, что врач рекомендовал ей курить для купирования приступов. Она заявила это в присутствии тридцати курильщиков. Я усомнился: «Но курение же вызывает астму, мне не верится, чтобы врач дал вам такой совет». Она утверждала, что так и было. Я возмутился: «Это же преступление, скажите, как его найти». Тогда она слегка изменила свое заявление: «Ну, он так прямо не сказал, но когда я рассказала, что сигарета прекращает приступ, он кивнул». Если бы я не развил эту тему, то еще тридцать

курильщиков смогли бы заявить, что курение помогает при астме.

Я не собираюсь сейчас подробно останавливаться на том, какой вред курение может нанести еще неродившемуся ребенку, отчасти потому что я уже об этом писал, отчасти потому что беременные женщины меньше всего хотят знать о вреде, который они наносят своему малышу. Они знают о нем инстинктивно, и если бы это могло их остановить, они бы уже давно бросили курить. Все эти люди с благими намерениями, запугивающие молодых беременных женщин, не осознают, что будущие матери лучше всех все понимают. Они могут этого не признавать открыто и начнут оправдываться, но не этим ли занимаются все курильщики? Они чувствуют свою вину.

Чем больший комплекс вины возникает, тем крепче женщина хватается за иллюзорную поддержку.

Кроме самого факта беременности и дополнительных запугиваний, молодые женщины в тот период переживают еще один шок. Большинство курящих молодых людей уверены, что они контролируют себя и при необходимости могут бросить курить. Беременность часто заставляет осознать себя одним из миллионов никотиновых наркоманов!

Но один аспект вредного воздействия на детское здоровье я обязан назвать. Я читал, что дети, чьи матери принимали героин, так же страдают от ломки. Это совершенно логично, ведь в жилах матери и плода текла одна и та же кровь. То же можно сказать и про никотиновую зависимость. Я провел исследование младенцев, опираясь на круг моих родственников и друзей, чтобы понять, какие младенцы были спокойными, а какие беспокойными в течение первых недель жизни.

Я открыто говорю, что это исследование охватило только двадцать младенцев, а также признаю, что его основание не выдерживает строгой научной критики. Лишь у немногих некурящих матерей малыши были беспокойными. Но у курящих матерей все младенцы были беспокойными!

В большинстве случаев я полагался на наблюдения, сделанные задолго до моего исследования. Вы можете поду-

мать, что я подогнал результаты к тому, что хотел увидеть. Ошибаетесь. На самом деле, казалось, выводы противоречат моим взглядам. Я утверждаю, что физический дискомфорт от никотинового голода незаметен и курильщики страдают не от голода, а от невозможности его удовлетворить. Таким образом, если ребенок переживает ломку от никотинового голода, он не может знать, что сигарета его успокоит, так почему же он такой нервный?

Помню, как, пытаясь бросить курить с помощью волевого метода, я нервничал, потому что не мог закурить. Но как только я усвоил, что именно сигарета вызывает ощущение пустоты и оно скоро пройдет, то перестал нервничать. Однако мне известны только эти две ситуации: когда я думал, что сигарета снимает напряжение, и когда узнал, что сигарета его вызывает. Мне неведомо, каково страдать от никотинового голода и никоим образом не связывать этот голод с сигаретами. Поэтому как я могу судить?

Можно воспользоваться полезной подсказкой. Я говорил, что никотиновый голод похож на обычное чувство голода. Я не плачу, когда голоден, но плакал в младенчестве. Дети всегда плачут, когда голодны, поэтому малыш, страдающий от никотинового голода, будет чувствовать себя постоянно голодным и будет постоянно плакать; даже накормленный ребенок не ощутит сытости, и, что хуже, усталая и запутавшаяся в противоречиях мать перекормит его, что только усугубит проблему.

Кроме того, нельзя забывать о связи курения и смертности новорожденных. Я не могу объяснить это с научной точки зрения, но знаю точно: рождение — самый стрессовый период в жизни каждого существа. Я знаю, как страдают курильщики, бросающие курить волевым методом. Но я также знаю, что, закурив, я брошу в любое время, и я был готов скорее умереть, чем страдать дальше. Что мы знаем о страданиях ребенка, у которого нет выбора и который не знает даже иллюзорного выхода из тупика, созданного не по его вине? Возможно, после родового стресса инстинкт ребенка подсказывает, что не дышать — это лучше, чем страдать;

может быть, ребенок страдает сильнее, чем курильщики, отвыкающие от никотина волевым методом.

Доказано, что в современном обществе женщины в среднем живут дольше, чем мужчины. Но мне кажется, что в последнее время разрыв начал сокращаться. Не является ли это прямым следствием взаимосвязи курения и продолжительности жизни?

Но вернемся к нашей теме. Не важно, мужчина вы или женщина, беременная или нет. Я хочу, чтобы вы бросили курить уже из-за одного эгоистичного желания получать больше удовольствия от Жизни! Я не хочу сказать, что в жизни нет других проблем. Если у вас есть проблема, и вы можете ее решить — решайте! Если решить ее вы не можете, примите это как данность — беспокойство вам нисколько не поможет. Если вы курите, то у вас серьезная, настоящая проблема! К счастью, кое-что вы можете сделать:

БРОСИТЬ КУРИТЬ!

Тогда вы, быть может, обнаружите, что некоторые неразрешимые проблемы неожиданно исчезнут. В любом случае не так важно, какие у вас проблемы или препятствия, настоящие или иллюзорные, они перестанут казаться такими ужасными, как только вы выберетесь из никотиновой ловушки.

Есть две причины, по которым бывшие курильщики снова попадают в ловушку. Первая причина — они не до конца преодолели последствия «промывания мозгов», у них осталось слабое ощущение нехватки чего-то. Даже полностью от него избавившись, бывший курильщик может снова попасть в ловушку по второй причине:

КУРИЛЬЩИКИ ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ.

Курильщики от случая к случаю

«Если соблюдать умеренность, вреда не будет» — такой совет был бы неплох в определенных областях жизни, но применительно к курению или любой другой форме наркомании это равнозначно утверждениям:

«Полезно проваливаться в зыбучий песок при условии, что он будет вам по колено».

«Нет ничего опасного в том, чтобы переходить Ниагарский водопад, только надо не углубляться более чем на метр».

Возможно, эти аналогии покажутся вам неуместными. Но это не так! Единственная разница между первой парой утверждений и второй в том, что результаты последней мгновенны и очевидны, а результаты первой незаметны и проявляются сравнительно медленно. Именно это обстоятельство и делает их такими опасными. Сколько человек, по-вашему, погибло в зыбучих песках или на Ниагарском водопаде?

Всякий курильщик, неоднократно пытавшийся бросить курить путем проб и ошибок, знает, что этот отказ от сигарет будет временным. В «Легком способе» и в своей клинике я подробно объясняю, почему курение от случая к случаю и уменьшение количества сигарет не помогает. Но несмотря на это знание, подкрепленное собственным опытом, курильщики снова попадают в ловушку, потому что верят,

что могут контролировать свое пристрастие или что можно от случая к случаю выкурить сигарету. Именно по этой причине все курильщики попадают в ловушку в первый раз.

Позвольте мне объяснить. Я не хочу сказать, что эта причина единственная. Даже если у курильщика есть немало серьезных причин, чтобы начать курить, иллюзорных или настоящих, он не стал бы курить, зная, что больше никогда не сможет остановиться. Это означает, что как только вы четко усвоите это, то никогда больше не попадете в ловушку.

Возможно, вы сомневаетесь в этом. Давайте сначала проверим действие данного правила на том, что приятно. Мне нравилось думать об игре в гольф задолго до того, как у меня появились на него деньги и время. Я знал, что с увлечением начну играть. Однако если бы перед первой игрой мне сказали: «Можете сыграть этот раунд, но тогда вам придется играть в гольф ежедневно в течение всего дня всю оставшуюся жизнь», то, как бы мне ни нравился этот вид спорта, я ни за что не согласился бы принять эти условия. Но даже если по глупости я согласился бы, то уже через три месяца я устал бы от игры в гольф. И если бы, закуривая первую сигарету, все были уверены, что теперь вам придется курить изо дня в день и не иметь возможности бросить курить, очевидно, никто не закурил бы свою первую сигарету.

Так почему, зная, что нельзя курить от случая к случаю, и доказав это себе не раз, мы снова попадаем в ловушку? Потому что мы не до конца избавляемся от раздвоения сознания или «промывания мозгов», и вывод, который мы делаем, противоречит нашей логике и опыту. Этот вывод подтверждает, что мы можем курить от случая к случаю и при этом контролировать себя. Но эта информация неверна, и ее необходимо опровергнуть. На искажение наших представлений влияют следующие факторы.

1. Не каждый подросток попадает в зависимость после первой сигареты, поэтому можно утверждать, что некоторые способны ограничиться одной сигаретой и не попасть в зависимость. Может, и мне повезет.

2. Раз мне так легко было бросить курить, то я могу иногда позволить себе сигарету. Если же Аллен Карр прав, и я снова попаду в зависимость, то я снова брошу курить таким же образом.

3. Аллен Карр утверждает, что курильщик попадает в зависимость на всю жизнь. На самом деле многие курильщики бросили курить, когда перестали получать удовольствие от табака, и это подтверждают миллионы бывших курильщиков.

4. В самом начале курения я тоже был курильщиком от случая к случаю, был равнодушен к сигаретам и курил только те, которые хотел; так что я знаю, бросить курить можно в любой момент. Это еще один бесспорный факт.

5. Я знаю несколько заядлых курильщиков, которые смогли свести количество сигарет в день к минимуму или редкой сигаре. Я и сам поступал так в течение долгого времени, поэтому я знаю: это возможно. Это еще один бесспорный факт.

6. Я знаю несколько курильщиков от случая к случаю, которые остаются таковыми всю жизнь и ничуть не озабочены последствиями курения. Так что я знаю, это возможно. Это еще один бесспорный факт.

Приведенные факты служат неоспоримым доказательством, которое позволяет некоторым курильщикам, включая и нас, оставаться счастливыми курильщиками от случая к случаю. Кроме того, я еще не встречал курильщика, который не завидовал бы курильщику от случая к случаю. Даже большинство из тех, кто прочитал «Легкий способ бросить курить» или посещал занятия в клинике, все еще им завидуют. Большая часть сказанного — неоспоримый факт, за исключением слова «счастливый». Не бывает счастливых курильщиков, и не важно, как часто они курят.

Давайте раз и навсегда рассеем эти иллюзии. Действительно, не все подростки попадают в зависимость от первой сигареты. Она просто играет роль приманки. А вы завидуете этим счастливицам не потому, что они выкурили ту сигарету, а потому что ОНИ НЕ СТАЛИ КУРИ' БЩИКАМИ! Проблема первой сигареты заключается в том, что если вам

не повезет, то вы станете зависимым, а если повезет — останетесь некурящим. Это как бросить монетку:

**ОРЕЛ — ВЫ НИЧЕГО НЕ ВЫИГРАЕТЕ!
РЕШКА — ПРОИГРАЕТЕ ВСЕ!**

Пришло время развенчать миф о счастливом курильщике от случая к случаю. Возможно, вы думаете, что есть другие варианты, кроме как быть некурящим или зависимым всю жизнь? Так как курильщики от случая к случаю существуют, то, возможно, вы станете одним из них. Я могу это подтвердить не только теоретически, но и практически. А теперь, пока вы не успели проникнуться этой идеей, давайте подумаем, почему вы до сих пор не стали им, а если стали, то для чего читаете эту книгу? Сначала надо выяснить, действительно ли вы хотите стать курильщиком от случая к случаю.

Приводя пример игры в гольф, я не просто фантазировал. Очевидно, что никто не станет играть в гольф целыми днями всю жизнь. Но если бы можно было играть один-два раза в день, многие гольфисты ухватились бы за такую возможность. Предположим, я дал бы вам возможность курить только по две сигареты в день, вы бы приняли такую возможность? А еще лучше — возможность контролировать свое курение так, чтобы курить, только когда вам действительно этого хочется? Прежде чем вы вознесетесь из своего ада, хочу вас порадовать: именно так вы и живете, как все остальные курильщики. Вы можете спорить: разве кто-нибудь заставляет вас брать очередную сигарету? Каждую свою сигарету вы закурили потому, что сами этого хотели. То, что часть вашего мозга была против, ничего не меняет.

На самом деле не совсем верно то, что курильщики каждый раз закуривают по собственному желанию. Правда, что каждую выкуренную сигарету вы зажгли, потому что этого хотели, но в жизни курильщиков бывает столько моментов, когда им отчаянно хочется курить, но не представляется возможности. Это происходит либо из-за отсутствия сигарет, либо из-за невозможности купить их, либо из-за недопустимости курения в данной ситуации, либо из-за влияния

той части мозга, которая взывает: «НЕ КУРИ!». Таким образом, если бы курильщики могли курить, когда им захочется, то они выкуривали бы больше, чем теперь. Ничто их не ограничивало бы. Они превратились бы в заядлых курильщиков, каким был и я.

ЭТО ЕСТЕСТВЕННАЯ ТЕНДЕНЦИЯ!

Будем считать, что вы предпочли остановиться на двух сигаретах в день. Еще одна хорошая новость. Если хотите, пожалуйста. Кто вам мешает? На самом деле, почему бы не курить всего по две сигареты в день, если вы так завидуете курильщикам от случая к случаю? Будете ли вы счастливы, если сведете курение всего к двум сигаретам в день? Конечно, не будете.

И НИ ОДИН КУРИЛЬЩИК НЕ БУДЕТ!

Теперь, прежде чем вы начнете завидовать курильщикам от случая к случаю, давайте внимательно рассмотрим их. Прошу вас учесть два факта:

- 1) все курильщики сожалеют, что вообще начали курить;
- 2) все курильщики лгут — как себе, так и другим.

В двадцать пятой главе «Легкого способа бросить курить» я описывал, как поздно вечером мне позвонил мужчина и сказал: «Мистер Карр, я хочу бросить курить, пока еще жив». Это не было наглостью с его стороны. В его голосе было что-то странное. Он объяснил, что у него рак горла, он не может резко бросить курить и хотел бы постепенно свести курение на нет. Он сумел перейти от сорока фабричных сигарет к пяти самокруткам в день, но не мог преодолеть достигнутый рубеж. Я сказал: «Вы избрали наихудший способ. Несколько дней курите, сколько хотите, а потом приходите ко мне».

Это произошло в самом начале моей практики, и я не придал значения тому, что он целый год колоссальным усилием воли сокращал количество сигарет с сорока до пяти. Это полностью подорвало его силы. Он начал плакать в трубку. Затем я совершил второй промах. Вместо того чтобы наста-

ивать на своих инструкциях, я согласился встретиться с ним на следующий день. Ему понадобилось два занятия, и каждое заканчивалось слезами. Именно жалкое состояние этого человека и побудило меня написать книгу «Легкий способ бросить курить».

Как я уже говорил, только страх заставляет людей курить, и если курильщик превращается в инвалида, то страх только растет. Сокращение количества сигарет приводит к тому, что желание бросить курить слабеет, но при этом увеличивается иллюзия ценности каждой сигареты. Эти два обстоятельства порождают панику, которая в свою очередь мешает курильщику правильно понять мои слова. Это одна из главных трудностей в работе с курильщиками, которые довели себя до состояния инвалидности. Я знаю, что они легко могут бросить курить, но им сложно даже расслабиться и услышать мои слова, не говоря уже о том, чтобы понять их.

Первое занятие закончилось безрезультатно. Я видел, что не могу донести до его сознания свои мысли. Но посеянные мной семена вззошли во время второго занятия. В какой-то момент его страх отступил, но вскоре проявился снова. Представьте, что ваш друг выпал из лодки посреди глубокого озера. Вы хватаете его за руку, но она скользкая. Вы не решаетесь перехватить ее, чтобы не потерять друга. На его лице написан ужас. Постепенно рука выскользывает из вашей, и друг погружается в мрачные воды. Маска ужаса на его лице преследует вас всю жизнь, и вы думаете, все ли вы сделали для спасения. Нечто подобное я чувствовал во время занятий с этим мужчиной: у меня были средства вытащить его, но я не сумел ими воспользоваться. Я подумал, что если напишу книгу об этих средствах спасения, то он сможет читать ее в любое удобное для себя время. Может быть, тогда он поймет.

По логике, этот мужчина проявлял больше силы воли, выкуривая по пять сигарет в день, чем когда выкуривал по сорок штук. Но это справедливо только с точки зрения того, кто верит, что наркоман контролирует прием наркотика. Теперь посмотрите на реальные факты. Когда он курил

по сорок сигарет в день, то не осознавал этого, но, сократив их количество до пяти в день, он всю жизнь подчинил мерзкой траве. Это произошло потому, что

НАРКОТИК КОНТРОЛИРУЕТ НАРКОМАНА.

Сорок выкуренных сигарет в день он не замечал. Он стал замечать их, только когда попытался бросить курить. Парадоксально, будь он героинщиком, он также нарушил бы закон. Но он мог зарегистрироваться в организации здравоохранения как героинщик и получать героин и медицинскую помощь бесплатно. Как никотиновый зависимый, он даже не сможет купить этот наркотик по его себестоимости. Он должен выплатить казне сумму, в три раза большую стоимости наркотика. До того, как придти ко мне, мужчина консультировался со своим врачом. Вот фрагмент их диалога:

— Вы должны бросить курить. Иначе вы умрете.

— Знаю, поэтому и пришел к вам за помощью.

Тогда врач прописал ему жевательную резинку, которая стоила 11 фунтов (прибавьте к этому стоимость консультации у врача), а в резинке содержалось то самое вещество, от которого он пытался избавиться.

Вы можете подумать, что никогда не довели бы себя до такого состояния. Откройте глаза! 2,5 миллиона курильщиков доходят до такого состояния ежегодно! Вы думаете, они все спокойно переходят в мир иной во сне? Этот мужчина еще не умер, он просто катился вниз, на дно ямы

ТАК ЖЕ, КАК И ВЫ, ЕСЛИ НЕ БРОСИТЕ КУРИТЬ!

Между тем друзья считали его счастливым, курящим всего по пять штук в день. Он не жаловался им на свои страдания. Как и все курильщики, мы чувствуем себя глупо, когда курим. Мы вынуждены придумывать оправдания, чтобы объяснить свою глупость. Если бы все курильщики набрались смелости и заявили, как ненавидят курение, то оно тут же прекратило бы свое существование. Только мысль, что всем остальным курение нравится, заставляет нас цепляться за иллюзию поддержки и удовольствия.

Наверное, вы знаете курильщиков, похожих на этого мужчину. И очевидно, говоря о желании стать курильщиком от случая к случаю, вы имеете в виду не их. Вы думаете о счастливчиках, которые не довели себя до инвалидности и курят только по пять сигарет в день или только по особым случаям. В наши клиники приходит много таких людей. Заядлые курильщики во время занятий в группах смотрят на них с недоверием, думая: «Вы с ума сошли, вы уже свободны, ах, если бы я мог стать таким, как вы!»

В двадцать пятой главе «Легкого способа бросить курить» я рассказал историю одной женщины-адвоката, которая просила по телефону об индивидуальных занятиях. (Если вы хотите знать, зачем я повторяю ее историю и еще несколько других из книги «Легкий способ бросить курить», то объясню: эти истории были включены мною в книгу только после пятого издания.) Я объяснил ей, что групповые занятия не менее эффективны, но значительно дешевле индивидуальных консультаций. Но женщина хотела заниматься индивидуально и была готова платить большую сумму. На первый взгляд, в этом нет ничего необычного, если бы не одно обстоятельство: эта женщина курила уже двенадцать лет не более двух сигарет в день.

Теперь большинство курильщиков подумало: «Да это же мечта каждого курильщика! Курить всего по две сигареты в день. Зачем ей платить деньги? Да если бы вы научили меня, как курить по две штуки в день, я бы вам сам заплатил вдвое!» Но это просто часть иллюзии. Мы думаем, что курильщики контролируют себя.

НИ ОДИН КУРИЛЬЩИК СЕБЯ НЕ КОНТРОЛИРУЕТ!

Родители этой женщины умерли от рака легких до того, как она начала курить. Как и я, она очень боялась курить до того, как начала. В конце концов она сдалась под мощным давлением, попробовала одну сигарету для эксперимента и сочла ее отвратительной. Но, в отличие от меня, мгновенно ставшего заядлым курильщиком, она боролась. Теперь у нее было нормальное для курильщика раздвоение сознания. Как

и в случае с голодом, когда чем дольше вы не можете утолить его, тем ценнее становится еда; так и в случае с курением: чем больше вы желаете сигарету, тем она становится ценнее, когда вы удовлетворяете свое желание, и, конечно, чем меньше вы курите, тем меньше вреда наносите своим легким и карману, но вместе с тем ваше желание бросить курить тает.

Эта женщина боялась курить из-за страха заболеть раком легких, которым страдали ее родители. Но чем меньше она курила, тем быстрее рассеивался страх и ценнее становилась ее маленькая поддержка. У никотиновой ловушки много хитростей: чем больше вы курите, тем больше потребность в никотине, но, сокращая количество сигарет, вы только увеличиваете желание курить! Это похоже на скользящую петлю — при любом движении жертвы, даже малейшем, петля затягивается.

Так каково же было состояние этой женщины в действительности? Думаете, она была одной из счастливых веселых курильщиков от случая к случаю? Если так, то зачем ей понадобилась моя помощь? Дело в том, что, как и мужчина, сокративший количество сигарет с сорока до пяти, она тоже жила в кошмаре. Все эти двенадцать лет ее организм требовал никотина, а ее страх перед болезнью постоянно подпитывал огромную силу воли и сопротивление, за исключением двадцати минут каждый день. Получалось, что она бросает курить каждый день в течение двадцати трех часов и сорока минут на протяжении двенадцати лет. Ее друзья и коллеги завидовали ей, но она не рассказывала о кошмаре, в котором живет. Ей не хотелось, чтобы кто-то знал, какой слабой и глупой она себя чувствует.

Эта женщина представляла собой редкий тип курильщика от случая к случаю. Она одновременно ненавидит и (или) боится курения, ее страх и (или) ненависть недостаточны, чтобы бросить курить навсегда, но их хватает, чтобы бороться. Более привычный тип такого курильщика может курить, а может и не курить без видимого напряжения. Эти курильщики обычно так же зависимы, как и другие, но в их жизни меньше стресса. Их проблема заключается в том, что они, как жена доктора Миллера, не находят в курении особенного

удовольствия или поддержки, но курят за компанию. Помните, мы все так начинали. Все курильщики убеждены, что они никогда не попадут в глубокую зависимость. Как только их жизнь становится более напряженной, они превращаются в заядлых курильщиков Классический пример — моя теща. Она была одной из тех, кто курит только в компании. В возрасте шестидесяти лет она и ее муж купили паб. Она умерла в шестьдесят пять лет, когда выкуривала уже по шестьдесят сигарет в день.

Многие из так называемых счастливых курильщиков от случая к случаю, на самом деле не являющиеся таковыми, все же сокращают количество сигарет, чтобы бросить курить, однако они либо не смогли отказаться от табака, либо уменьшают количество сигарет в качестве компромисса.

В начале своей практики я познакомился с женщиной, которая пыталась бросить курить, сокращая количество сигарет. Она курила по сорок штук в день. Однажды после обеда она смяла пачку и выбросила ее в мусорную корзину. Через час она уже рылась в картофельных очистках в поисках сигареты. На следующий день ей снова было противно курить. Она была умной женщиной и не собиралась повторять вчерашнюю ошибку, поэтому намазала сигареты горчицей и выбросила их в ведро. Спустя час история повторилась. Большинство курильщиков проходили через подобные этапы, но продолжают утверждать, что курят, потому что им нравится вкус табака.

Женщина поняла, что бросить курить сразу не получится. Она подумала: «Надо отвыкать постепенно. Я курю по сорок сигарет в день. Если каждый день я буду курить на одну меньше, это не потребует особой силы воли, я этого даже не почувствую, и постепенно я брошу курить».

Все мы за свою жизнь курильщика, наверное, проходили через это испытание. Это звучит вполне логично, и женщина почти за шесть недель сократила количество сигарет до одной в день. Проблема была в том, что она не могла заставить себя не курить эту последнюю сигарету. Она еще три месяца продолжала курить по одной штуке в день. Тогда она обрати-

лась ко мне за помощью и описала свою жизнь так: «Я провожаю мужа на работу, потом детей в школу. Затем я достаю эту сигарету из пачки, кладу обратно и думаю, что сначала вымою посуду». Далее процесс повторяется перед глажением белья. Весь день мысль о сигарете неотступно преследует ее, как пряник сладкоежку, но она не обманывает себя, зная, что выкурит ее перед приходом детей из школы. Просто сядет и покурит. После целого дня мечтаний об этой сигарете можете представить, какой приятной на вкус покажется эта сигарета и сколько женщине приходится страдать, чтобы дождаться ее? Вы можете сказать, что она получит настоящее удовольствие. Нет, сигарета так же отвратительна на вкус, как и всегда. Удовольствие наступает от прекращения болезненного желания, и если бы она на самом деле остановила эту болезненную тягу, я признал бы, что удовольствие настоящее. Но она, наоборот, вызывала болезненность в дальнейшем.

Сейчас эта дама курит по одной сигарете в день. Представьте, что встретили ее в течение этих трех месяцев. Подумайте, какую силу воли нужно приложить, чтобы избавиться от мерзкой травки. Вы думаете, она приложила эти усилия, потому что хотела остаться курильщиком или потому что хотела бросить курить навсегда? Если бы вы спросили тогда ее о самочувствии (а ведь она думала, что добилась большого успеха, сократив количество сигарет), что, по-вашему, она ответила бы? «Я трачу время зря, сигареты такие вкусные, не понимаю, зачем я вообще себя мучаю». Или она все же сказала бы: «Великолепно! Я довела свою дозу до одной сигареты в день!» Сначала вы позавидовали бы этой женщине, а потом пожалели бы ее. Завидовать курильщику от случая к случаю — все равно что завидовать обреченному всю жизнь сидеть на диете с той существенной поправкой, что диета содержит яд.

Теперь давайте рассмотрим истинное положение дел этой женщины. Если следовать ее логике, то она была всего в одной сигарете от цели. Но теперь в течение двадцати трех часов каждый день ее мысли были направлены на эту сигарету. Удовольствие от курения состоит в прекращении никотинового голода. Как и при обычном чувстве голода, чем дольше

вы от него страдаете, тем ценнее его утоление. Эта женщина не ослабляла свою кажущуюся зависимость от никотина, она только укреплялась в мысли, что сигарета — самая ценная вещь в мире. Была ли разница между ней и тем мужчиной, который сократил количество сигарет до пяти, кроме того, что он уже стал инвалидом?

Вы все еще мне не верите? Вы по-прежнему думаете, что есть счастливые курильщики от случая к случаю, которые полностью контролируют себя и наслаждаются каждой драгоценной сигаретой. Откуда вы знаете, что они в данный момент не пытаются бросить курить? Вспомните, что произошло с вами, когда вы прекратили курение. Я не могу этого сделать, в отличие от вас. Я могу только описать свои страдания во время многих бесплодных попыток бросить курить. Я знаю по опыту тысяч курильщиков, приходивших ко мне в клинику, что они испытывали то же самое, и если вы честны с собой, то и вы испытывали подобное состояние.

Уменьшение количества выкуренного — тоже одна из форм курения от случая к случаю. В начале своей жизни курильщика мы прибегаем к этому как к альтернативе полного отказа от табака или как более щадящему способу по сравнению с резким отказом от сигарет. Потом мы узнаем, что этот способ не работает, и относимся к нему как компромиссу после неудачной попытки бросить курить. Если мы используем волевой метод, то обычно в уме возникают ужасы жизни курильщика и приятные картины успешного преодоления тяги к никотину. Этот путь «кнута и пряника» дает нам начальный стимул мириться с раздражительностью, депрессией и беспокойством.

Проблема заключается в том, что **как только вы бросаете курить, важные причины, заставляющие отказаться от табака, теряют свою силу.** Вы больше не рискуете серьезно заболеть, не бросаете на ветер деньги, у вас больше сил, и вы больше не жалкий раб мерзкого растения. Изменились не факты, связанные с курением, а ваше восприятие их. Некурящие не беспокоятся о рабстве, бедности, деградации и раке легких. Когда, с одной стороны, причины бро-

сить курить постепенно ослабевают, с другой — набирает силу страх — маленькое никотиновое чудовище, которое не получило своей дани. Это ощущение можно сравнить с небольшой простудой, но мы воспринимаем его как «хочу сигарету!». Зачем нужна сигарета, мы не знаем. Но курение под запретом. Мы чувствуем себя обделенными и несчастными, желание закурить становится сильнее, усиливается ощущение обделенности и горя.

Эта цепная реакция раньше или позже может закончиться только одним: в конце концов нам надоеет депрессия и начнет расти естественное недовольство. Мы станем сомневаться, будем ли когда-либо счастливы без сигареты. Мы оказываемся между молотом и наковальней. Мы не хотим сдаваться. Сдаться — значит, потерять самоуважение, признаться в своем слабости и провалить еще одну попытку спастись от рабства. Это также значит, что все усилия и борьба с депрессией были напрасными, и чем дольше мы терпели, тем меньше нам хочется сдаться и бросить все коту под хвост.

Это, наверное, самая тяжелая стадия в жизни каждого наркомана, когда раздвоение сознания достигает высшей точки. Одна половина нашего мозга хочет сдаться, другая — настроена на борьбу. Нашла коса на камень. В результате возможен только компромисс:

«Конечно, одна затяжка не принесет вреда?» Или:

«Я не могу бросить курить сразу, я буду делать это постепенно».

«Не могу представить, что вообще не буду курить, я сведу курение к сигаретам по особым случаям».

И вот мы уже переключились с курильщика, который хочет стать некурящим, на некурящего, который хочет стать курильщиком от случая к случаю. Если вы говорите: «Я хочу курить, но мне нельзя», конечно, вы будете несчастны. Если вы скажете: «Я хочу рак легких, но мне нельзя», то тоже почувствуете себя несчастным. Все, чего вы хотите, но не можете иметь, вызывает у вас чувство утраты. То, что вы тоскуете об одной из тяжелейших болезней, не меняет ситуации. С депрессией справляться все сложнее, и в конце концов вы

находите оправдание для одной сигареты. Но ее оказывается мало, и вы хотите еще и еще — вы снова в ловушке, из которой недавно выбрались.

Я испробовал много методов бросить курить и не один способ сократить количество сигарет. Очень распространен такой способ искоренения привычки, когда разрешается курить только на общественных мероприятиях. В кратчайшие сроки я начал ходить в паб — не раз в месяц, а почти каждый день, — чтобы иметь возможность покурить. Я не только не сократил потребление никотина, я еще чуть не стал алкоголиком!

Однажды мне пришла в голову гениальная идея: если перестать покупать сигареты, то можно стать некурящим. Знаю, что я далеко не первый, кого посетила эта мысль. Я слышал о многих, кто использовал такую методику и потерпел неудачу. Вы, возможно, были одним из них. Гениальность моей идеи заключалась в том, что я заранее просчитал, почему у других не получалось. Суть в том, что они испытывали чувство вины, когда брали сигареты у друзей, а затем покупали пачку. Я избежал этой ловушки, так как предупредил всех знакомых, что буду брать у них сигареты без всякого чувства вины.

Эффект превзошел мои ожидания. Мне начали предлагать сигареты даже те, кто раньше этого не делал. Это было характерно для любого вида наркомании. Когда вы попадаете в зависимость и нуждаетесь в помощи, никто вам не поможет. Но как только они почувствуют, что вы пытаетесь сбежать, вам начнут выдыхать дым в лицо и совать под нос сигареты. Поначалу это было великолепно. Я постоянно получал сигареты бесплатно.

Но вскоре мои доброжелатели поняли мою хитрость и один за другим перестали угощать сигаретами. Наконец у меня остался один источник — мой секретарь. У меня было типичное раздвоение сознания, свойственное всем наркоманам. Одна половина моего мозга ненавидела ее, потому что она распространяла наркотик; другая — ее обожала, потому что она была моей опорой. Через несколько недель **появилось**

чувство вины, но я не поддавался, крепко держался за свое решение и не покупал сигареты. Мой гениальный зависимый мозг нашел выход. Я подумал, что она не может позволить себе постоянно угощать меня сигаретами, поэтому я куплю пачку для нее. Через три месяца я покупал ей уже по три пачки в день. Эти сигареты были не самой моей любимой марки, но я мог теперь просить их с чистой совестью и все еще обманывать себя, что пытаюсь бросить курить.

Я решил, что такой подход не был ошибочным. Ошибкой было то, что я побудил остальных курильщиков давать мне сигареты. Но все само исправилось, и после некоторого времени я собрался с силами и подверг эту теорию испытанию. На этот раз я предупредил всех, что, если они будут не только предлагать мне сигареты, но начнут выдыхать дым в мою сторону, я засуну эти грязные палочки им в горло. Поразительно, насколько люди могут быть разумны, если им все объяснить четко и вежливо. Нужного эффекта я добился. Никто не пытался меня соблазнить. Теперь осталось только не покупать сигареты, и скоро я стану некурящим.

Я выдержал почти три недели депрессии. Была суббота. Англия играла с Уэльсом на Cardiff Arms Park*. Я был один дома, смотрел телевизор, считая последние скучные минуты до вбрасывания мяча. Атмосфера была накалена, и я почувствовал беспокойство. Мне отчаянно захотелось курить. Помните, я не давал обещания не курить, я дал слово не покупать сигареты. Я начал обыскивать свои карманы в поисках окурка.

Я знал, что это бесполезно. Я держался уже третью неделю, и все бычки были уже давно найдены и пущены в дело. Но нужда заставляет шевелить мозгами, и я нашел один в верхнем кармане спортивной куртки. Представьте себе мою радость! Он был почти три сантиметра длиной. Очевидно, он долго здесь пролежал, я не был уверен насчет его возраста, но помнил, что куртку я не трогал больше десяти лет, а у сигареты не было фильтра. Я забыл, что вообще когда-то

⁴ Cardiff Arms Park — стадион, расположенный в центре Кардиффа, столицы Уэльса. — *Примеч. пер.*

курил сигареты без фильтра, но что такое грязная вода для того, кто умирает от жажды?

Табак высох настолько, что просыпался, когда я перевернул сигарету. Я упал на колени, собирая табак вперемешку с ковровым ворсом. Когда я зажег ее, она вспыхнула настоящим пламенем. Неужели я думал, что получил удовольствие от этой сигареты? Был ли я счастливым веселым курильщиком? Или несчастным жалким наркоманом? Я пропустил десять минут матча. У некурящих бывают такие проблемы?

Еще одна классическая попытка бросить курить: «Я буду курить не больше десяти сигарет в день». Этот способ мне вполне подходил, потому что, хотя я и курил одну за другой днем, вечером мог спокойно обойтись без курения. Это означало, что днем я мог курить по одной сигарете каждый час. Это было лучшим вариантом: десять сигарет в день меня бы не убили, не ухудшили бы мое финансовое положение, и я мог бы продолжать курить.

Поначалу все шло великолепно. Каждый час я ждал маленького вознаграждения. Вскоре начал смотреть на часы постоянно. Каждая минута казалась бесконечно долгой. Я был очень строг к себе и ни за что не закурил бы прежде, чем минутная стрелка не приблизилась бы к двенадцати. Иногда я даже стоял с сигаретой во рту, ожидая, когда секундная стрелка тоже достигнет заветной отметки. Вот в каком я был состоянии!

Чего мы не осознаем, так это того, что нам в данном случае понадобятся сила воли и дисциплина. Каждая сигарета выкуривается почти за десять минут. Как только она догорит, нужно ждать еще пятьдесят минут до следующего перекура. И вот у вас один из ужасных дней, когда все не складывается, как надо. Вы использовали уже всю волю и больше не можете сдерживаться. Нет проблем, начнете с завтрашнего дня. Но клятва нарушена, вы уже устали от этой игры и не можете больше терпеть. Вы начинаете брать сигареты из запаса на завтра.

Ирландский комедийный актер Дейв Аллен обобщил неизбежный результат контроля количества выкуренного: «У меня есть строгое правило. Я курю в среднем не боль-

ше десяти сигарет в день. Иногда я беру из запасов следующего дня, но никогда не переступаю порог в десять сигарет. Та сигарета, которую я курю сейчас, взята из запаса на 4 июля 2010 года!»

Я не попал в ту же ловушку. Я делал наоборот: когда час заканчивался, то вместо выкуривания новой сигареты я пропускал этот час. Иногда проходил целый день, а я выкуривал всего одну или две сигареты. Я, как белка, копил запасы «на зиму». Но верите ли вы, что это помогло мне бросить курить? Разве это делало сигареты менее ценными для меня? Или я был похож на женщину, которая сокращала курение по сигарете в день? Я помню, как первый раз накопил десять сигарет. Я радовался, как ребенок, и решил выкурить их на следующий день. Какая роскошь — позволить себе двадцать штук. Разве не прекрасно!

Но следующий день был убийственным, и я выкурил весь свой запас. Теперь нужно было вернуться к строгой дисциплине, однако моя воля иссякла. Я больше не мог держаться на одной сигарете в час, я курил каждые полчаса. Двадцать сигарет в день тоже не так плохо. Но я вернулся в исходную точку. Нет разницы в том, чтобы намеренно терять две трети или пять шестых своей жизни. Результат в любом случае плачевный. Я решил не курить днем, а приберечь все двадцать сигарет до возвращения домой. Поначалу все шло отлично. Весь день я держался и чувствовал себя святым. Когда часы били половину шестого, я мчался из офиса домой и закуривал. Конечно, после целого дня ожидания первая сигарета была великолепно. Следующая? Не настолько. На пятой сигарете я уже думал: **ЗАЧЕМ МНЕ ВСЕ ЭТО?**

Один гениальный русский придумал способ сдерживать себя, чтобы курить по двадцать штук в день. Он изобрел запирающийся портсигар, в замочек которого был встроен часовой механизм. Когда внутрь клали двадцать сигарет, портсигар захлопывался, и его нельзя было открыть. Портсигар сам выдавал по сигарете каждый час. Я безуспешно пытался приобрести такой в свою коллекцию. Неудивительно, что большую часть из них разбили молотком в первую же неделю после покупки.

Вы когда-нибудь были в такой ситуации, когда нужно принимать решения с большой осторожностью? Например, когда просите у начальника повышения зарплаты? Вы знаете, что в его обязанности входит сокращение расходов, и ждете сопротивления и отказа. Как шахматный гроссмейстер, вы продумываете каждый ход — свой и его. Наконец вы набираетесь смелости, делаете глубокий вдох, стучите в дверь, входите решительно и шепчете: «Думаю, я заслуживаю повышения». Начальник невыносимо долго смотрит вам в глаза и говорит: «Согласен». Надо бы радоваться. Но вам почему-то невесело. Вы думаете, что зря готовились часами. Вам уже хочется сказать начальнику: «Ладно вам. Это не может быть так легко. Вы должны сопротивляться. Я же готовился».

Примерно то же я пережил, когда пытался свести курение к десяти сигаретам в день. Я дошел до стадии, когда уже не мог ограничиться только десятью, но еще не осознал факта, что очередная попытка провалилась. Каждое утро я покупал по десять штук в ближайшей табачной лавке. Через два часа я приходил еще за десятью, и так весь день. Я начал беспокоиться, что подумает хозяин лавки. Но он, должно быть, сделал правильный вывод: я слабовольная, трусливая медуза. Даже два часа продержаться не могу. И я подумал: «Я вам докажу, что я не слабак!»

Как я ему доказал? Удерживаясь на десяти сигаретах в день? Не совсем. Вторую пачку я покупал у другого табачника, третью — у третьего. Ни один из них ни разу не подал вида, что знает меня. Я действительно считал себя умным человеком, но мерзкий табак уже довел меня до стадии, близкой к ПАРАНОЙЕ. Знакомы ли вам эти симптомы? Если нет, не радуйтесь, скоро и вы начнете играть в эти игры, если, конечно, не бросите курить немедленно.

Возможно, вы еще верите, что есть курильщики от случая к случаю, которые ухитряются балансировать на грани? Которые могут курить только по две сигареты в день и получать от них удовольствие? Как мне убедить вас, что это невозможно? Посмотрите на это с точки зрения логики. Мы знаем, что существуют курильщики, способные *заставить*

себя курить только по две сигареты в день, но верите ли вы, что есть хоть один курильщик, которому этого хватало бы? Это, конечно, было бы слишком смелым предположением. Мы уже выяснили, что удовольствие и поддержка от курения иллюзорны, но пока курильщики в них верят, можно ли думать, что хотя бы один курильщик на планете сможет получать свои удовольствие, поддержку, помощь и утешение всего дважды в день?

Как же в этом случае быть с курильщиками от случая к случаю, которые не так строги к себе? Или с теми, кто может целыми днями обходиться без курения, зажигая сигареты только иногда? Звучит намного приятнее: нуждаться в сигарете, скажем, раз в неделю, или раз в месяц, или даже раз в год. А в чем смысл? Не лучше ли вообще в них не нуждаться? Представьте, что от курения можно получить удовольствие и поддержку. Кто согласится получать их лишь раз в год, раз в месяц или раз в день? Почему курильщику нельзя получать их постоянно?

Я слышал историю о мужчине, курившем трубку до сорока лет, который решил бросить курить, чтобы потом спокойно курить на пенсии. Он думал, что ему будет нужно чем-то занять время, а в возрасте шестидесяти пяти лет здоровье будет не так важно. Не уверен, сможете ли вы угадать окончание этой истории. Он не принял во внимание одну вещь. Я забыл сказать, что он был очень строгим и волевым человеком. Правильнее сказать: он не знал об одной вещи: курение на самом деле не приносит удовольствия. Когда он, наконец, снова взялся за трубку, оказалось, что, как он ни старался, не смог найти ничего приятного. В общем это неудивительно. Мне понадобилось три месяца, чтобы научиться пользоваться трубкой, хотя я был молод и здоров, крепко зависел от никотина и частично привык к яду.

Итак, когда курильщик вынужден ждать пару часов до следующей затяжки, ему плохо. Представьте, каково ждать двадцать пять лет, только чтобы узнать, что удовольствия от трубки

НА САМОМ ДЕЛЕ НЕ СУЩЕСТВОВАЛО!

Мой брат был одним из курильщиков от случая к случаю достаточно долгое время. Он бросил курить намного раньше меня. Но когда мы вместе шли в паб, и он покупал там сигарету, я ему завидовал. Во время одной из своих провальных попыток я пытался сделать нечто подобное. Я говорю «провальных», хотя продержался три недели и полагал, что справился. Я сказал жене: «Проведу-ка я испытание сегодня вечером, ради этого стоит подождать весь день». Помню страдальческое выражение на ее лице. Почему некурящие так хорошо это видят, а зависимые, которые страдают от этого, нет? У нас есть весомые причины бросить курить навсегда, и все же мы ищем повод хоть для еще одной затяжки. Джойс сказала: «Если ты правда свободен, зачем играть с огнем?» Но что могут понимать в таких вопросах некурящие? Мне было лучше знать. Вскоре я уже курил по тридцать таких проверочных сигарет в день!

Как я уже говорил, я завидовал брату, но теперь понимаю, что он тоже был зависим. Сначала он покупал одну сигарету только в пабе. Потом я заметил, что он стал носить в кармане пачку с пятью сигаретами. На следующем этапе появился хороший кожаный портсигар. Постепенный, но необратимый спуск в ловушку был очевиден. Он признал, что снова стал курильщиком, но, в отличие от заядлых курильщиков, использующих одноразовые зажигалки и выбрасывающих дорогие пачки, брат создавал иллюзию тонченности.

Пытаясь сократить количество сигарет или иным образом контролировать себя, курильщики от случая к случаю допускают несколько серьезных ошибок:

- 1) они не мешают освобождению организма от никотина. Это заставляет мозг думать о сигарете;
- 2) они с нетерпением ждут следующей затяжки;
- 3) вместо того чтобы закурить и успокоиться, они от затяжки до затяжки в дополнение к обычным стрессам постоянно испытывают никотиновый голод. Обратите внимание, эти люди практически всегда нервничают.

Но есть и четвертое зло в таком способе прекращения курения, которое приносит вреда больше, чем все осталь-

ные. Если вы курите одну сигарету за другой, то вскоре перестаете получать удовольствие. Курение становится бессознательным, автоматическим процессом. Оказывается, что сигареты «по особым случаям» (самые приятные из всех) бывают после периода воздержания, например сигареты после обеда, секса, спорта, покупок или первая за день. Помните, что нет ни удовольствия, ни поддержки от курения. Курильщик получает удовольствие не от сигареты, которая является грязным, отвратительным ядом, а от прекращения «зуда», который нельзя «почесать».

Именно поэтому так тяжело бросить курить, если вы курите от случая к случаю. Чего вы добиваетесь, когда отказываетесь от табака? Вы сожалеете об утраченной радости на всю оставшуюся жизнь? Если так, то сокращение количества сигарет именно к этому и приведет. Или вы хотите воздерживаться все дольше и дольше, надеясь, что в конце концов желание курить исчезнет? Тогда этот способ приведет к противоположным результатам, так как усиливает иллюзию удовольствия и желание курить и снижает негативное воздействие никотина, а, следовательно, желание бросить курить.

Представляю, как вы говорите: «Если он увеличивает иллюзию удовольствия и снижает риск, что в этом плохого?» Только одно: удовольствие не настоящее! Это удовольствие от прекращения ломки. Чтобы оно было больше, ломка должна быть сильнее. Приятно вытащить руку из кипятка: чем дольше вы ее там держали, тем приятнее выдернуть руку. На самом деле когда вы курите меньше, то, с одной стороны, пробуждается страх, и вы усугубляете депрессию, а не удовольствие, а с другой — вы сокращаете риск заболеть. Но все же в результате вы получаете негативное воздействие и полное отсутствие положительных эмоций. Задача этой главы — убедить вас на моем опыте и опыте других, что курильщики от случая к случаю не хотят быть такими; объяснить, как работает наркотик и почему невозможно быть счастливым курильщиком. Сущность наркотика — постоянное увеличение дозы; он не избавит от «зуда», но поможет «почесать».

Если курение не оказывает серьезного влияния на финансы или здоровье курильщика, то большую часть времени он может закрывать глаза на это воздействие. И хотя значительная часть их жизни контролируется табаком, им кажется, что все обстоит наоборот, ведь они проявляют силу воли и дисциплину. Многие даже не знают, что находятся в заключении, откуда побег невозможен.

Вероятно, вы считаете, что лучше быть в неведении, и завидуете благословенному недомыслию курильщиков от случая к случаю. Может быть, иногда это и полезно, но уверяю вас, не в случае курения. Запомните: в курении нет ни удовольствия, ни поддержки. Давайте развеем сомнение, которое я назвал в начале главы — когда мы только начинали курить, то могли легко бросить. Почему бы не вернуться к тому состоянию?

Для начала ответьте на вопрос: а было ли то состояние? Не потому ли вы так цените сигареты сейчас, что они были не столько приятны, сколько доступны, но совсем без них жизнь кажется грустной? Если вы будете честны с собой и не страдаете забывчивостью, то легко вспомните, что первые сигареты были ужасны на вкус, и вы с трудом научились казаться крутым парнем или загадочной дамой. Но, уже научившись затягиваться, помните ли вы конкретное желание, не говоря уже о потребности в сигарете? Хотя ваш организм и страдал от выведения никотина и подсознание знало, что сигарета облегчит муки, но сознание этого не ведало. Ваше сознание полагало, что держит все под контролем, и вы курите просто потому, что вам этого хочется.

Можно избавиться от иллюзий и восстановить прежний ход мыслей, но нельзя избавиться от иллюзий частично. Вы никак не сможете вернуться на ту стадию, когда могли курить лишь иногда. Даже если бы могли, то не захотели бы, потому что предполагаемое блаженство той поры тоже иллюзия. Вам тогда курение не нравилось. Помните, чтобы вы когда-нибудь говорили: «Ура! Я курильщик!»? Запомните раз и навсегда: ни на каком этапе курильщик не хочет быть

курильщиком. Мы так думаем только потому, что без сигарет чувствуем себя плохо, и поскольку видим те дни счастливыми, теперь курим намного больше. Даже если бы я смог вернуть вас в прежние годы, поверьте,

ВАМ БЫ НЕ ПОНРАВИЛОСЬ!

В восемнадцатой главе я назвал причины необходимости отличать привычку от зависимости. Самая главная причина: если курильщик верит, что это привычка, то он может сказать: «Я привык курить по двадцать штук в день. Если я приучу организм к пяти сигаретам в день или к сигарете по особенным случаям, то скоро привыкну курить именно так». Звучит вполне логично, возможно, так и было бы, если бы не два факта.

Первый факт: блаженного состояния, в которое мы хотим вернуться,

НИКОГДА НЕ СУЩЕСТВОВАЛО.

Более того, из-за природы наркозависимости

ОНО И НЕ МОГЛО СУЩЕСТВОВАТЬ!

Второй факт:

КУРЕНИЕ - НЕ ПРИВЫЧКА! ЭТО НАРКОМАНИЯ!

Ваше желание бросить курить может заставить вас сократить количество сигарет, но оно никогда не станет привычкой. Суть наркомании — уменьшить ломку, а не страдать от нее. Ни один курильщик, сколько бы он ни курил, не может получать удовольствие от своего состояния из-за природы наркотика. Знаю, что многие курильщики думают, что получают удовольствие от некоторых моментов, но это просто иллюзия. Помните:

ЗАЯДЛОЕ КУРЕНИЕ — ЭТО ЕСТЕСТВЕННАЯ ТЕНДЕНЦИЯ!

Как только никотин начинает выводиться из организма, °Дна часть мозга говорит:

**«МНЕ НУЖНА СИГАРЕТА, НЕ ЗАВТРА,
НЕ ЧЕРЕЗ ЧАС, А НЕМЕДЛЕННО!»,**

а другая часть кричит:

**«НЕЛЬЗЯ ТЕБЕ СЕЙЧАС СИГАРЕТУ! ОНА ЖЕ ТЕБЯ
УБЬЕТ! ОНА БУДЕТ СТОИТЬ КУЧУ ДЕНЕГ!»**

Только негативные последствия курения заставляют нас контролировать его. Даже если бы вы ограничили курение определенным количеством сигарет, в дальнейшем вам пришлось бы использовать силу воли и дисциплину, потому что организм привыкает к яду и требует все большую дозу. В то же время годы курения и увеличение дозы будут все ощутимее сказываться на здоровье и финансах. Вы станете более нервным и захотите сократить количество сигарет или бросить курить!

Но наркотик все это время разрушал вашу нервную систему, смелость и уверенность в себе. Когда вы были подростком, можно было курить или не курить, а теперь вам тяжелее выдерживать перерывы между сигаретами. С одной стороны, страх заставляет делать перерывы все продолжительнее, но с другой — реально они становятся все короче. Так развивается зависимость. Когда вы не подозреваете о ее существовании, сознание не видит повода отказываться от наркотика. Когда вы знаете о зависимости, то думаете, что без нее не проживете, поэтому, даже зная, что наркотик вас убивает, не откажетесь от него.

Запомните: ограничение или увеличение количества сигарет никогда не станет вашей привычкой. Почему вы решили, что увеличение количества сигарет — это привычка? Вы делаете это столь же неосознанно, как попадаете в зависимость. Даже попытка сократить курение была бы подобна попытке мухи выбраться из хищного растения. Ловушка устроена таким образом, чтобы муха могла двигаться только в одну сторону: ВНИЗ! Даже если бы муха могла выбраться на край, она соскользнула бы обратно.

Никотиновая ловушка работает точно так же. По собственному опыту курильщики знают, что даже если они попытаются контролировать количество сигарет, то все равно

будут двигаться только вниз. Единственная разница между сарраценией и никотиновой ловушкой заключается в том, что растение мы легко можем увидеть, а никотиновая ловушка скрыта от глаз. Но не забывайте, что физической зависимости от никотина не существует, и как только вы это поймете, вам не понадобится сила воли, чтобы бросить курить. Даже если у вас она развита, и ее хватило бы для контроля количества сигарет,

ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЭТОГО ХОТИТЕ?

Мы уже установили, что всякий курильщик берется за сигарету, чтобы облегчить никотиновую ломку, вызванную предыдущей сигаретой; курение не приносит ни удовольствия, ни поддержки. Конечно, я сам себе противоречу. Если данная сигарета облегчает никотиновую ломку, хотя бы частично, разве курильщик не чувствует себя спокойнее?

Курильщики часто используют этот аргумент в качестве оправдания: «Ломка была тяжелой, я просто должен был покурить, у меня не было выбора!» Может быть и так, но я продолжаю утверждать, что курение не приносит ни удовольствия, ни поддержки. Курильщик действительно старается избавиться от никотиновой ломки, но каждая следующая сигарета не облегчает ее, а только усиливает.

Сколько именно боли приносит выведение никотина всего от одной сигареты? Боль очень легкая, и ее невозможно измерить, но какой бы она ни была, назовем ее одна НИКОБОЛЬ. Когда курильщик потушит сигарету при условии, что он не закуривает следующую, то он испытывает одну НИКОБОЛЬ. Предположим, вы не хотите пережить НИКОБОЛЬ и закуриваете следующую сигарету после половины обычного перерыва между сигаретами. Вам становится легче на половину НИКОБОЛИ. Нет? Не переживаете ли вы целую НИКОБОЛЬ после второй выкуренной сигареты? Вместо того чтобы облегчить ломку, сигарета заставила вас испытать на половину больше НИКОБОЛИ! Если, конечно, вы не закурите еще одну сигарету. Теперь давайте рассмотрим ситуацию, в которой вы продолжаете *облегчать* свое отвыкание от никотина.

Предположим, вы курите по двадцать сигарет в день в течение сорока лет. Допустим, что вы закуриваете, когда проходит половина болей от выведения никотина после предыдущей сигареты. За жизнь вы испытаете 300 тысяч таких состояний. И все эти страдания вызваны первой сигаретой, ибо без нее вы не закурили бы вторую и все следующие!

Таким образом, вторая сигарета вызвала 299 999 болезненных состояний. Не так, скажете вы, одна сигарета вызывает только одну НИКОБОЛЬ, потому что дальше курить необязательно. Но мы говорим о курении, чтобы *облегчить* боли от выведения никотина после предыдущей сигареты. В таком случае мы должны поддерживать эту цепочку до самой смерти! Но, может быть, мы больше не будем курить? Но мы продолжаем,

ПОКА НЕ БРОСИМ КУРИТЬ!

Я часто сравниваю удовольствие от курения с удовольствием от тесной обуви, которое испытываешь, когда ее снимаешь. Возможно, вы помните анекдот о том, как мужчина покупал в магазине ботинки на два размера меньше вопреки совету продавца.

Через два дня продавец встретил его ковыляющим по улице и не удержался от упрека. Мужчина ответил: «На прошлой неделе сгорел мой дом. Со всеми вещами. Страховка закончилась за день до этого. Через два дня сбежал мой деловой партнер со всеми финансами и моей женой. У меня в жизни осталась одна радость — вечером снять эти проклятые ботинки!»

Можно подумать, что эта история слишком неправдоподобная, но *удовольствие* от курения очень похоже на нее. Но как вы думаете, кому тяжелее: тому, кто вечером снимает эти ботинки, или тому, кто вынужден ходить в них круглосуточно? Заядлые курильщики, по крайней мере, могут облегчить боль от выведения никотина, а курильщики от случая к случаю страдают от этих болей постоянно.

Не важно, какова природа этой боли, физическая или психологическая, но заядлые курильщики сталкиваются

с этими муками, только когда пытаются бросить курить, или когда у них заканчиваются сигареты, или когда курить запрещено. Курильщики от случая к случаю страдают от этого почти всегда. Если боли нет один час в сутки, то остальные двадцать три часа она присутствует.

Подчеркиваю, что, пользуясь моей методикой, вы не будете испытывать психологических мук, наоборот, вы будете радоваться тому, что больше не должны курить. Несколько дней вы будете немного беспокойным, напряженным или неуверенным в себе. Это вызвано выведением из организма никотина.

Но оптимистичный настрой поддержит вас. Вероятно, вы понимаете, что без страданий нельзя достичь комфортного состояния. Точно так же чувствует себя футболист, ожидающий свистка, возвещающего о начале финального матча за кубок. Он не страдает, наоборот, находится на пике эмоционального подъема.

Может быть, по какой-либо причине вы испытываете искушение *облегчить* свое состояние сигаретой. Спросите себя, что помешает вам захотеть после этого еще одну. Эта сигарета ничего не решит и не облегчит вашего состояния. Наоборот, она только усилит и физическую, и психологическую боль, от которой вы будете страдать гораздо дольше. Важно помнить: боль при отвыкании от никотина возникает не оттого, что вы бросаете курить, а потому что когда-то начали. Некурящие не испытывают этой боли. Она свойственна только курящим. Они страдают каждый день,

ВСЮ ЖИЗНЬ, ПОКА КУРЯТ.

Заядлые курильщики нередко думают, что курильщики от случая к случаю ухитрились поймать сразу двух зайцев. На самом деле они упустили обоих: они не могут покурить, когда им хочется, и не чувствуют себя СВОБОДНЫМИ!

Про каждую выкуренную сигарету одна часть мозга говорит: «Я хочу сигарету или мне нужна сигарета», другая же его часть волнуется: «Это держит меня в рабстве, стоит кучу денег, это грязно и отвратительно». Можно заблокировать эту часть мозга, но нельзя забывать, что единственное

средство, которым вы хотите облегчить боль, — убийца номер один в современном обществе. Каждый раз, облегчая свои муки при помощи сигареты, вы постепенно отравляете свой организм,

И НИЧТО ЭТОГО НЕ ИЗМЕНИТ.

Есть еще одна разновидность курильщиков, которым завидуют другие. Они не являются собственно курильщиками от случая к случаю, но считаются таковыми. На самом деле они нередко оказываются заядлыми курильщиками. Я имею в виду тех курильщиков, которые бросают и начинают курить. Большинство других курильщиков не считают их бедолагами, которые постоянно падают в открытые люки, а наоборот, видят в них сильных людей, способных бросить курить и снова начать, когда захотят. Конечно, этим курильщикам не хочется казаться идиотами, и они поддерживают всеобщее заблуждение.

Не верьте им. Посмотрите на ситуацию с точки зрения логики. Если им нравится быть курильщиками, то почему они прекращают курить? Конечно, по той же причине, что и все прочие курильщики:

ИМ НЕ НРАВИТСЯ БЫТЬ КУРИЛЬЩИКАМИ!

Почему тогда, успешно став некурящими, они снова решают начать курить? Есть только один ответ:

ИМ НЕ НРАВИТСЯ БЫТЬ НЕКУРЯЩИМИ!

Какие странные люди! Почему они не могут определить-ся? Какими бы странными они ни были, не завидуйте им. Как и все курильщики от случая к случаю, они упустили обоих зайцев. Когда они курят, они завидуют некурящим. Они проходят весь болезненный процесс отказа от курения с помощью волевого метода, но не становятся *счастливыми* некурящими и начинают все сначала. Вновь попав в зависимость, они вспоминают, зачем бросили курить. Они постоянно испытывают дискомфорт. У соседей газон всегда зеленее. Они меняются домами с соседями, но тут же их новый газон чахнет, а соседский зеленеет.

На самом деле в них нет ничего особенного. Разве они не находятся в той же ситуации, в которой постоянно пребывают все курильщики? Они могут быть заядлыми курильщиками или от случая к случаю, молодыми или старыми, бросающими или продолжающими курить. Когда курить разрешено, мы воспринимаем это как должное или хотим, чтобы нам не приходилось этого делать, но как только курить нельзя, сигарета кажется сокровищем. Всякий раз, мечтая о сигарете, вы мечтаете об иллюзии, всякий раз, завидуя другим курильщикам, вы завидуете нереальной ситуации.

Помните, что вам нужен определенный настрой, чтобы стать счастливым некурящим на всю жизнь. Если вы верите, что курение доставляет удовольствие или поддержку, вы сможете бросить курить, но всегда будете сожалеть о нем, как о потере. Если вы считаете, что уже одна затяжка будет удовольствием или поддержкой, то точно так же вы будете воспринимать и миллион затяжек, и сожалеть, и быть в опасности всю жизнь. Настоящая опасность заключена не в курении, а в желании курить. Если вы хотите всего одну сигарету, что мешает вам желать

ЕЩЕ ОДНУ? И ЕЩЕ ОДНУ? И ЕЩЕ ОДНУ?

Если вы знаете, что сигарета не дает вам ни удовольствия, ни поддержки, тогда просто смешно завидовать другим курильщикам. У вас есть два пути: бросить курить и всю жизнь сожалеть об этом или продолжать курить, не важно, от случая к случаю или постоянно, но

ВАМ БУДЕТ ЕЩЕ ХУЖЕ!

В начале главы я перечислил шесть ситуаций, которые могут заставить поверить в существование счастливых курильщиков от случая к случаю. Уверен, что развенчал пять из них. Но разве я доказал, что совершенно невозможно быть счастливым курильщиком от случая к случаю? Конечно, нет, потому что нельзя доказать того, чего не существует. Люди не могут доказать существование Лохнесского чудовища, но и не пытались доказать обратное. Даже осушив озеро,

как доказать, что животное не зарылось в ил или не сбежало по суше?

Вы все еще не верите. Тогда давайте рассуждать от противного. Если счастливые курильщики существуют, то вы легко найдете хотя бы одного. Как? Среди знакомых наверняка есть такие. Вы абсолютно в этом уверены? Вы проверяли их или поверили им на слово?

Я верил, что среди моих знакомых они есть, даже после Дня Независимости. Только намного позже меня осенило, что в силу природы никотиновой зависимости невозможно быть счастливым курильщиком, хоть от случая к случаю, хоть заядлым. Как только я понял, что все курильщики обманывают не только других, но и себя, я смог увидеть их без розовых очков.

Советую вам сделать то же самое. Задайте им те же вопросы, на которые отвечали сами в «Легком способе бросить курить» или в данной книге, особенно в главах, посвященных сокращению количества сигарет и курению от случая к случаю. Вы замечали, что курильщики любят хвалиться, как мало они курят? Если вы заядлый курильщик, то ответ кажется очевидным. Разве? Ведь когда мы говорим о других развлечениях и удовольствиях, мы предпочитаем хвалиться как можно большим их количеством. Разве будет гольфист трубить о том, что играл за весь год только на Рождество, а если так и было, то в таком случае он уже не счастливый гольфист. Да, но курение убивает, разоряет и делает рабом. **ИМЕННО ТАК!** Чем меньше вы курите, тем счастливее чувствуете себя. В идеале вы не должны курить вообще. Меньше курить мечтают не только заядлые курильщики. Иначе почему курильщики от случая к случаю любят напомнить окружающим, как мало они курят?

Почему курильщикам от случая к случаю кажется важным похвастаться, что они могут не курить по нескольку дней, и это не кажется им странным?

Очевидно, заядлый курильщик был бы этому рад и завидовал бы такому курильщику. Я люблю омаров, но могу не есть их месяцами и даже годами. Но при всем обожании

этого лакомства, я могу их есть, а могу и не есть, в любом случае это не будет для меня проблемой. Но представьте, что во время беседы всплыла тема омаров, и я заявляю: «Знаете, я очень люблю омаров, но могу три недели их не есть, и это меня не беспокоит».

Я говорил бы так, если бы это меня действительно беспокоило, если бы я боролся с искушением и, выдержав три недели, считал бы необходимым себя похвалить. Если курильщик от случая к случаю хвалится тем, как легко может курить или не курить, значит, он бросает курить с помощью волевого метода **ПОСТОЯННО!** Если они не хвалятся, то, значит, находятся в положении жены доктора Миллера, считая сигареты отвратительными, но при этом буквально

ИГРАЮТ С ОГНЕМ.

Я сказал, что развенчал пять из шести ситуаций. Шестая сводится к следующему: если по методике Аллена Карра бросить курить легко, то что плохого в сигарете от случая к случаю? Даже если снова попадешь в зависимость, просто нужно еще раз прибегнуть к его методике. Возможно, вы прочитали уже достаточно моих инструкций, чтобы бросить курить легко и радостно. Но если у вас есть желание хотя бы разок затянуться, вы не до конца поняли мою методику. Какой смысл помогать вам бежать из тюрьмы, если вы хотите туда вернуться?

Я заявляю, что помогу вам легко бросить курить и остаться счастливым некурящим на всю жизнь. Я не утверждаю, что помогу стать счастливым курильщиком. Наоборот, я столько времени рассказываю вам о том, почему это невозможно и почему курильщики от случая к случаю испытывают больше стрессов, чем заядлые курильщики. Кажется, бывшим курильщикам даже в голову не приходит, что можно стать счастливым некурящим, но после первой же новой затяжки

**ВЫ ПЕРЕСТАНЕТЕ БЫТЬ НЕКУРЯЩИМ
И БОЛЬШЕ НЕ БУДЕТЕ СЧАСТЛИВЫМ!**

Остаться курильщиком легко. Также легко остаться некурящим, но почему вы думаете, что легко остаться курильщиком от случая к случаю? Это все равно что верить, что можно стоять наверху изгороди всю жизнь и не свалиться с нее. Цель моей методики и одна из главных задач этой книги — помочь осознать, что если вы нуждаетесь всего в одной затяжке, значит, вам нужен миллион затяжек, и таким образом заставить вас перестать думать о всего одной затяжке. Вам необходимо понять, что если вы воздержитесь от сигареты, но будете думать о ней, то уже не будете счастливым некурящим. Вы будете сожалеть о том, чего лишились. Вы станете

НЕСЧАСТНЫМ НЕКУРЯЩИМ!

Вы почувствуете себя несчастным, сожалея о несуществующем. Когда, наконец, желание победит, то вы перестанете быть даже несчастным некурящим и превратитесь в

ЕЩЕ БОЛЕЕ НЕСЧАСТНОГО КУРИЛЬЩИКА!

Самые несчастные курильщики заслуживают отдельной главы. Это особенный тип курильщиков от случая к случаю —

ТАЙНЫЕ КУРИЛЬЩИКИ.

Тайные курильщики

У курения есть много негативных сторон. Трудно назвать самую отвратительную. Например, наблюдать курильщиков с эмфиземой легких и невольно пытаться дышать за них; видеть курильщика, которому отрезали ногу, и слушать его уверения в том, что это не связано с курением; слушать курильщиков, у которых обнаружили рак легких, пытающихся убедить и вас, и себя, что они ничуть не сожалеют о курении.

Курильщики не думают, что стали жертвой гениальной ловушки, а полагают, что курят из-за глупости или слабоволия. Они лгут, но не потому что лживы от природы, — спасительная ложь позволяет поддерживать подобие самоуважения и уважение других. Эта ложь во спасение помогает подсластить пилюлю — осознание потраченных денег и выкуранных сигарет. Но мы, не задумываясь, солжем, если появится причина. Многие подростки откровенно лгут, глядя в глаза родителям, что не курят.

Вы когда-нибудь попадали в ситуацию, когда вас захлестывает возмущение, но вы не решаетесь заявить о нем? И всю жизнь потом презираете себя за малодушие. К счастью, я рано усвоил этот урок. В моей жизни было довольно мало моментов, когда мне не хватало смелости высказаться. Я сказал «смелости», но это скорее была не смелость, а разумность. Вы взвешиваете, что лучше: выглядеть перед всеми невежливым или глупым, если возмутиться, или презирать себя всю жизнь. Я считаю лучшим первый вариант.

Герой умирает лишь однажды, а трус — тысячу раз. Когда речь заходит о смелости, я не так смел, чтобы быть трусом.

Но как бы крепко я ни усвоил урок, это не помешало мне стать тайным курильщиком. Нарушить обещание, данное любимому человеку, плохо само по себе, но прибавьте к этому преступлению еще и ложь тем людям, кто вам верит и любит вас, — это уже деградация. Для меня тайное курение — один из самых жалких видов курения. Честный во всем остальном человек способен опуститься до лжи. В «Легком способе бросить курить» я написал, как мое тайное курение едва не привело к разводу. Парадоксально, но истории, которые мы слышим от тайных курильщиков в клинике, одновременно самые грустные и самые смешные.

Одна пара договорилась бросить курить. Они были настроены решительно. Когда они выкурили свои последние сигареты, то выбросили все пепельницы и сделали ремонт. Через три месяца жена почувствовала в доме запах табака. Она обвинила мужа в курении украдкой. Он отрицал, глядя ей в глаза. Через несколько дней она проснулась среди ночи и не обнаружила рядом мужа. Она спустилась на первый этаж и увидела, как он стоит на коленях и курит в дымоход. К счастью, ей стало смешно, и она сказала: «Если тебе так нравится курить, можешь продолжать». Но так ли ему нравилось вылезать из теплой кровати зимней ночью, идти в холодную гостиную, чтобы покурить в дымоход? Он, должно быть, чувствовал себя глупцом, слабаком и обманщиком.

Самой веселой показалась мне история об одной молодой домохозяйке, которая бросила курить под влиянием своей семилетней дочери, плакавшей: «Мамочка, я не хочу, чтобы ты умерла». Она как раз дошла до той стадии отказа от курения с помощью волевого метода, когда после нескольких дней воздержания разрешаешь себе одну вечернюю сигарету. В тот вечер девочка не могла заснуть. Мать вспоминала потом: «Она бесила меня, но не потому что не леглась спать, а потому что я умирала от желания выкурить сигарету. Наконец она легла. Я помчалась на кухню. Как только я закурила, тоненький голос за спиной сказал: "Ты ведь

не куришь, мамочка?"» Она успела выбросить сигарету в раковину. История показалась мне забавной, потому что раньше родители ловили непутевых детишек за ухо, а теперь дети ловят родителей.

Думаю, все курильщики хоть раз бегали в гараж, чтобы украдкой затянуться, но представьте смущение одного из моих клиентов, который, будучи в гостях у некурящих канадских родственников, сказал, что пойдет подышать свежим воздухом в двадцатиградусный мороз, чтобы покурить. Он вернулся в панике, потому что курил особенные маленькие сигары с собственным мундштуком, который примерз к губе. Его уловка прошла незамеченной. Но примерзший мундштук — нет. Таково бесконечное удовольствие от курения.

Мое курение часто выставляло меня на посмешище. Но случай, который смутил меня сильнее всего, произошел с совершенно незнакомым человеком. Это случилось во время трансамериканского рейса для некурящих. В середине полета обычное спокойствие сменилось паникой. Четыре стюардессы пробежали по проходу и начали стучать в дверь туалета. Я подумал, что там бомба либо угонщики самолета. Оказалось, что одна женщина курила в туалете украдкой, и среагировали датчики задымления. Но экипаж сработал так четко, что напугал курящую пассажирку, и ее смогли убедить выйти из туалета только через двадцать минут.

Когда причины паники стали известны, все пассажиры, включая меня, от души повеселились, пока женщина не открыла дверь. Она выглядела такой смущенной, что мне показалось: будь открыт запасной люк, она бы выпрыгнула в него без парашюта. Веселье тут же сменилось сочувствием. Я понял, что со мной могло бы произойти то же самое. Я был благодарен Богу, что сбежал из этой тюрьмы.

Не могу пройти мимо табличек «По газонам не ходить» и «Окрашено». Я думаю: «Какой зануда их ставит?» Не могу не наступить осторожно на газон или не потрогать краску, чтобы посмотреть, высохла ли она. По этой же причине чем сильнее общество пытается заставить курильщика бросить курить, тем сильнее он сопротивляется запретам. Один

поп-певец рассказывал в нашей бирмингемской клинике, как он изобрел устройство для курения в туалете самолета, чтобы не реагировала система контроля дыма. Я не понял всю технологию, но помню, что нужно встать на колени перед унитазом и выдохнуть в него через трубочку.

Он так гордился своим изобретением, что подумал запатентовать его и сколотить состояние. Так курильщики реагируют на запрет курения. Они с такой силой сопротивляются давлению, что теряют из виду настоящего врага. Если бы я мог показать этой звезде видеозапись, как он стоит на коленях перед унитазом и дышит в трубочку, то доказал бы ему, что удовольствие от сигареты было игрой воображения. Слава Богу, некурящие не страдают от такого унижения.

Многие курильщики думают, что они начали курить на зло запретам: «Мои родители не курят, а я закурил из чувства противоречия». Большинство родителей не употребляют героин, но ни один мой знакомый наркоман не начал принимать наркотик из чувства противоречия. Это все равно что говорить: «У моих родителей по две ноги, я отрезал одну из чувства противоречия».

Теперь, когда курение считается антисоциальным занятием, это сопротивление осталось единственной защитой для многих курильщиков: «Я готов рисковать здоровьем и не потерплю, чтобы мне указывали, курить мне или нет».

Когда вы курите украдкой, у вас не остается средств защиты, и вам трудно сохранять свое достоинство. Вы даже не сможете претендовать на сомнительную честь протестующего. Они горды именно тем, что выражают протест. Они готовы встать и подвергнуться осмеянию. Вы же не можете сказать: «Я курю, потому что это мой выбор». Вы стали тайным курильщиком, потому что стыдитесь себя и не хотите, чтобы другие знали о вашем курении. Вы потеряли всякое самоуважение.

Когда вы становитесь тайным курильщиком, вы падаете столь низко, как только может опуститься человек. Вы начинаете лгать близким и, что еще хуже, самым любимым. Но у тайных курильщиков есть одно оправдание. Вы можете обманывать любимых людей, но

ВЫ НЕ ОБМАНЕТЕ СЕБЯ!

Вы знаете, что достигли дна и курите не потому, что хотите или это ваш выбор, но потому что вы

РАБ! НЕСЧАСТНЫЙ, ЖАЛКИЙ НАРКОМАН!

Побег невозможен, пока вы полностью не осознаете этот факт. Как только вы признаете его, то, следуя всем моим инструкциям, точно вырветесь из заточения! Теперь давайте развеем один из мифов, который блокирует сознание курильщиков, не допуская даже мысли о побеге:

**НЕУЖЕЛИ Я БОЛЬШЕ НЕ БУДУ
РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ?**

Неужели я больше не буду радоваться жизни?

Вы верите в совпадения? Иногда возражения, связанные с ними, кажутся такими несущественными, что невозможно поверить в случайность совпадения. Вчера я присутствовал на похоронах очень близкого друга. Он не был святым, но относился к тем редким людям, кого все любят и у кого нет врагов. Он был моим ровесником и курильщиком. Уверен, если бы не курение, то он еще жил бы. Мне сегодня грустно, но я плачу не по нему. Если эта жизнь всего лишь испытание перед наступлением другой, лучшей, то он бы успешно прошел его. В любом случае его земные проблемы закончились. Если есть рай, то он станет там выдающимся человеком, каким был здесь. Я плачу по той пустоте, которую он оставил после себя, особенно в своей семье. Они, вероятно, размышляют, смогут ли снова радоваться жизни.

Он был необыкновенным человеком. Его имя не было представлено в справочнике, но если бы оно было указано, то в графе «хобби» стояло бы: дом и семья. Я хотел сделать что-нибудь особенное в память о нем, но, как всегда в таких случаях, воображение отказывалось работать. Единственное, что я смог придумать, это венок в форме **номера** его дома, где всегда собиралось много друзей. После каждого мероприятия он говорил: «Давайте заглянем в номер 37».

Вчера мне было слишком грустно, чтобы писать. Сегодня я подумал, что лучший способ справиться с депрессией — сесть за книгу. Возможно ли, чтобы номер его дома и этой главы просто совпали?

Если вера в то, что от одной сигареты вреда не будет, — главная причина возникновения зависимости, то основная причина, по которой курильщики не спешат выбраться, — это вера в то, что они уже никогда не смогут наслаждаться жизнью или справляться со стрессом:

Я ВСЕ РАВНО БРОШУ КУРИТЬ, НО НЕ СЕГОДНЯ, Я СДЕЛАЮ ЭТО ЗАВТРА.

Этот страх состоит из двух фаз:

1) начальный период депрессии и боли, ошибочно называемый «периодом отвыкания»;

2) вся остальная жизнь, когда наш мозг больше не думает о курении, и мы доказали, что можно наслаждаться жизнью без курения.

Почему я отношусь ко второй фазе, как к страху? Потому что мы можем временами радоваться успешному побегу, жалеть других курильщиков, удивляться, зачем мы вообще курили все эти годы, и думать, что больше никогда не захотим сигарету, но после воздержания от сигарет с помощью волевого метода эти периоды весьма коротки. Они перемежаются периодами сомнений. Мы начинаем завидовать курильщикам, все еще борясь с искушением. Но большую часть времени мы ни радуемся, ни боремся. Мы просто живем, не думая о курении осознанно, но ощущая некую пустоту. В некотором роде она похожа на мрачные тени, которые мы не пускаем в мозг, когда курим. Но это более светлое облачко, знание, что чего-то не хватает и жизнь уже не так прекрасна, как раньше. Это все равно что ждать, как что-то должно вот-вот случиться.

Мы никогда не сможем точно назвать причину этого ощущения. Потому ли, что сожалеем о своем поведении или потому, что не уверены в победе?

Какой из периодов тяжелее? Переживания, связанные с прекращением курения, или вся оставшаяся жизнь, где вы станете в роли некурящего? Даже слово «некурящий» не поддерживает. Мы говорим о героинщиках и бывших героинщиках, но разве мы называем излечившихся от зависимости «не наркоманами»? «Не» — отрицательная частица. Как и «прекращение», она подразумевает, что вы от чего-то отказываетесь.

Для меня очевидно, какой период тяжелее. Я рассказывал, как плакал от страданий, которые порождало курение, и одновременно сомневался, смогу ли я стать когда-нибудь свободным.

Когда вы почувствуете себя некурящим? Ответ прост: каждый раз, когда гасите свою сигарету. На самом деле я имел в виду некурящего навсегда. Тоже просто: когда докурите свою последнюю сигарету! Да, но как узнать, что она последняя? Если вы сдали экзамен на вождение, это не означает, что вы начнете управлять автомобилем увереннее, но вы чувствуете победу: «Ура! Я сдал!» Есть важный вопрос, связанный с прекращением курения, на который нужно ответить:

КОГДА ВЫ БУДЕТЕ ЗНАТЬ, ЧТО ВЫ УЖЕ НЕКУРЯЩИЙ?

В клинике мы слышим массу ответов. Например:

«Когда смогу пойти с друзьями выпить или поесть и при этом не буду испытывать желания покурить». Да, но девушка на званом ужине мечтала о сигарете даже после восьми лет воздержания. Во всех ответах, где упоминаются конкретные события, курильщику придется слишком долго ждать.

«Когда смогу не курить весь день». Временные интервалы называются разные — от одного дня до года. Но как курильщик может узнать наверняка?

«Когда почувствую себя некурящим». Это мы уже рассмотрели в двадцать девятой главе.

Водитель может закричать «ура!», потому что *знает*, что сдал экзамен. Во всех приведенных ответах присутствуют сомнение и сожаление. Как можно надеяться, что курить больше не захочется, если вы будете сожалеть? Даже если вы не будете

сожалеть о курении, нет гарантии, что вы не начнете курить снова. Для достижения результата недостаточно пытаться, надеяться или быть уверенным, что преуспеете, надо

ЗНАТЬ ТОЧНО, ЧТО ВЫ ДОБЬЕТЕСЬ УСПЕХА.

Многие курильщики верят, что никогда не будут свободными. Много лет я был одним из них. Я не просто верил, я знал это. Курильщики моего поколения помнят марку под названием STRAND. Если вспомните марку, то вспомните и слоган:

«С СИГАРЕТАМИ STRAND ВЫ НЕ ОДИНОКИ».

Я никогда не курил эти сигареты, но когда речь заходила о курении, этот слоган становился моим уязвимым местом. Это было мое отношение к сигаретной пачке. Пока она лежала в кармане, мне не нужны были другие друзья. Сигареты являлись не просто друзьями, они были моей уверенностью, смелостью, моим всем. Я верил, что если брошу курить, то лишусь лучшего друга и поддержки.

Мне никогда не приходило в голову, что именно пачка сигарет разрушает мою уверенность и смелость, что некурящие тоже переживают страх и неуверенность без сигарет. Почему я раньше не задумывался о том, что одной пачки недостаточно? Поначалу мы начинаем нервничать, когда остаются три последние сигареты. Я начинал нервничать, когда у меня оставалось всего три пачки.

В отделе рекламы компании STRAND мне сказали, что слоган оказался провальным. Я очень удивился, поскольку знал, что на многих он произвел то же впечатление, что и на меня. Возможно, это был один из тех случаев, когда идея победила сама себя. В те дни реклама подчеркивала социальные преимущества курения. Возможно, реклама STRAND подразумевала: пока вы угощаете STRAND, вас будут окружать друзья, а не: пока у вас есть STRAND, вам больше не нужны друзья. Вероятно, курильщики почувствовали враждебность такой рекламы и отказались от этой марки, чтобы не зависеть от нее. Поразительно, что компания потратила так много денег на увеличение оборота конкурентов.

Дело в том, что если вы верите, что не сможете стать свободным,

ТО ВЫ НИКОГДА НЕ БУДЕТЕ СВОБОДНЫМ.

Представьте, что у вас есть основания полагать, что вы заражены СПИДом. Вы сдаете анализ крови и неделю ждете результат. Это будет не лучшая неделя в вашей жизни. Однако если бы вам пришлось ждать месяц, а то и год, вам было бы еще хуже. Представьте теперь, что вам пришлось бы ждать всю жизнь, но так и не узнать точный результат.

То же происходит с теми курильщиками, которые не уверены, что «справились». Конечно, их случай не так ужасен, как пример, приведенный выше, но эффект такой же. Они хотят удостовериться в победе и избавиться от сомнений. Но возможно ли это, пока они пребывают в сомнениях? Они могут провести в ожиданиях всю жизнь, думая о том, преуспели или нет. На самом деле они так и не узнают этого, потому что умершему никто не отправит извещение: «Кстати, если тебе интересно, то тебе удалось бросить курить».

Остаток жизни бывшие курильщики надеются, что больше никогда не закурят. Ожидание момента, когда мир избавится от курения, тяжело отражается на мне. Но по крайней мере я получаю удовольствие при мысли, что доживу до него. Совсем иное дело ждать того, чего не надеешься дождаться, особенно если ждать с нетерпением. Это на самом деле страшно.

Именно поэтому курильщики, бросающие курить с помощью волевого метода, так несчастны. Они всю жизнь ждут, что **НИЧЕГО** не случится. Напрасные ожидания создают пустоту, ощущение того, что «чего-то не хватает». Этим во многом объясняется вера наркоманов в свою предрасположенность к зависимости: они убеждены, что, попав в нее раз, никогда не освободишься, и курильщик останется курильщиком навсегда.

Возможно, я нарисовал слишком мрачную картину. Девушке на ужине, о которой я упоминал, иногда хотелось курить, но она предпочла остаться некурящей. Но я не хочу,

чтобы вы оказались в таком же положении. К счастью, в этом нет необходимости. Вы воспользуетесь моей методикой. Но почему, будучи курильщиками, мы не могли остановиться, даже зная, что:

- 1) не принимали осознанного решения стать курильщиками;
- 2) курильщики — идиоты;
- 3) некурящим живется лучше;
- 4) мы вполне справлялись со стрессом и получали удовольствие до того, как начали курить; миллионы бывших курильщиков доказали, что даже бросив курить, можно снова попасть в зависимость.

Дело в том, что в первых трех пунктах мы твердо уверены, но как мы можем принять на веру четвертый пункт, пока сами себе не докажем, что способны наслаждаться жизнью без курения? Вот оно, раздвоение сознания, которое создает проблему. Ситуация подобна спору о курице и яйце. Чтобы убедиться, что вы справились с задачей, нужно победить сомнения. А как победить сомнения, если вы не уверены в успехе?

Но это не так безнадежно, как спор о курице и яйце. Возьмите, например, мой случай. Гипнотерапевт сказал мне: «Курение — разновидность наркомании. Если вы достаточно долго будете воздерживаться, она пройдет». Я знал, что добьюсь успеха, но не думал о том, будет это легко или быстро. Мне тогда не приходило в голову, но я уже был свободен, когда услышал эти слова. И я действительно добился успеха, потому что поверил в него и избавился от сомнений. Только позднее я осознал, что некурящим вы становитесь не тогда, когда потушите свою последнюю сигарету, а в тот момент, когда поймете, что больше никогда не захотите курить. Используя другие методики, вы будете надеяться, что сначала выкурите свою последнюю сигарету, а следом за ней уйдут желание и необходимость курить. Моя методика укажет вам другой путь.

Даже теперь я не могу сказать, почему слова «ЭТО НАРКОМАНИЯ» произвели на меня такое впечатление. В то время я знал очень мало и о наркомании, и о курении.

Я понимал, что ответ скрывался в том, что мне уже известно. А именно: я курю не в силу неконтролируемых отклонений в характере или физиологии, а из-за внешнего врага, которого могу и хочу победить. Даже если потрачу на это всю жизнь.

Эти слова *убедили* меня в возможности успеха. Не знаю, почему именно они подействовали на меня, ведь мне нужно было обобщить все знания, истинные и ложные, накопленные моим сознанием и подсознанием. Насколько могу судить, в моем случае диагноз «**ЭТО НАРКОМАНИЯ**» привел меня к успеху.

Так какие же волшебные слова нужны вам, чтобы выбраться из замкнутого круга и поверить, что вы не только не будете скучать по сигаретам, но и начнете жить счастливо, успешно справляясь со стрессами? На самом деле вам не нужны волшебные слова. В моем случае они помогли бросить курить, но именно понимание природы чудовища стало гарантией того, что я больше не буду зависимым. Все, что требуется, — это убедиться, что и вы понимаете суть курения.

Именно эту проблему мы до сих пор решали. Многие из вас убедились, что все уже стало ясно. Если это так, то будьте осторожны. Есть несколько причин, по которым я прошу курильщиков не выкуривать последнюю сигарету, пока я не скажу об этом. Поступить таким образом было бы равнозначно попытке покорить Эверест без *основательной* подготовки.

Вы можете почувствовать решимость бросить курить навсегда. Возможно, вы правы. Но, может быть, вы что-то пропустили или еще не усвоили. На высоте это может стать вопросом жизни или смерти. Вероятно, звучит слишком драматично, но вы играете по тем же ставкам, и не нужно ставить на кон свою жизнь. Помните, я бросил курить *навсегда* и помог тысячам курильщиков добиться того же. Сделай вы это однажды — и у вас не было бы необходимости читать эту книгу.

Я не исключаю, что вы по-прежнему думаете, будто курильщик не может с легкостью бросить курить раз и навсегда. Если так, то необходимо избавить вас от этой иллюзии. Для этого вам надо понять, почему вы в это верите.

Разве одна из главных причин проблемы не связана с тем, что нам с младенчества твердят об этом? Разве мы не знаем тысячи других курильщиков, готовых подтвердить это? Главное, чтобы вы сами не стали таким курильщиком. Мы не просто *думаем*, что бросить курить трудно, мы это знаем. Когда заканчиваются сигареты и мы начинаем паниковать, вероятно, такое поведение нелогично, но оно реально, так же, как реальны наши раздражительность и депрессия, от которых мы страдаем, когда бросаем курить.

Они действительно реальны, хотя и нелогичны. Если вас запереть в одиночной камере без света и воздуха, вы испытаете страх и панику.

Мы знаем, что курение нелогично, но пока мы не понимаем, почему зависим от сигарет, наше чувство паники и сожаления, когда мы их лишаемся, вполне логично. В шестнадцатой главе я рассказал, слегка утрируя, типичную историю о мужчине в испанском ресторане, забывшем свои сигареты дома. Если, как я утверждаю, сигареты всегда были грязными и отвратительными, то почему мы впадаем в такую панику, оказавшись без них?

Предположим, что проблема этого человека заключалась не в сигаретах, а в том, что он приехал зверски голодным, но ему не позволили утолить голод. Еда великолепно пахнет, и все с удовольствием едят, кроме него. Понравился бы ему вечер? Можете возразить, что он так и не отведал великолепные блюда. Я отвечаю: когда мы не едим, мы всегда лишены вкуса великолепной еды, но не страдаем от этого. Он страдал, но не от недоступности изысканных яств, а от невозможности утолить голод. Может показаться, что это одно и то же, поэтому важно понять разницу.

Его проблемой была зависимость от никотина. Он испытывал ощущение пустоты и неуверенности. Хотя физической боли не было, ее ощущение было реальным и очень неприятным. Он не мог понять истоки этого ощущения и воспринимал его как «Мне нужна сигарета». Посетитель ресторана не ³знал, почему ему хотелось закурить сигарету и как она может Устранить чувство пустоты и неуверенности. Ему и не надо

было этого знать, достаточно было просто понять, что именно так и будет. Он был несчастен и напуган, потому что не мог курить. В этом нет никакой тайны, все естественно.

В двадцать восьмой главе мы рассмотрели паническое состояние, в которое впадают курильщики, когда у них заканчиваются сигареты либо они бросают курить с помощью волевого метода. Эта паника сугубо психологическая. Как только вы поймете, что сигарета не подавляет ощущение пустоты, а вызывает его, у вас больше не будет причин для беспокойства. Это все равно что дать заключенному ключ от его камеры. Если еще сомневаетесь, перечитайте эту главу.

Вы можете возразить, что паника курильщиков, у которых заканчиваются сигареты, вполне понятна. Они не собираются бросать курить и поэтому чувствуют себя неуютно, если нет возможности курить. Но если выведение никотина из организма физически почти не ощущается, то почему люди, использующие волевой метод, испытывают муки? У них, вероятно, есть желание прекратить курение, иначе ради чего все это терпеть? Итак, почему они несчастны?

Вопрос в том, *хотели* ли они на самом деле бросить курить. Вспомните свои первые попытки покончить с курением. Вы действительно *хотели* бросить курить? Разве это не было всего лишь беспокойством о воздействии курения на ваше здоровье и кошелек? Даже теперь не говорит ли большинство курильщиков и так называемых экспертов об «отказе от курения»? Часть вашего мозга по-прежнему нуждается в курении, иначе вы бы уже перестали быть курильщиком. Если вы не подозревали об истинных причинах паники, когда у вас заканчиваются сигареты, то почему вы думаете, что это состояние пройдет, когда вы прекратите курить? С точки зрения логики она должна только усилиться. Если мы впадаем в панику, оказавшись в ресторане на несколько часов без сигарет, то представьте, какие формы она приобретет, если провести всю оставшуюся жизнь без сигарет?

Дело в том, что бросая курить с помощью волевого метода, мы не ощущаем паники в первые, самые важные дни.

Мы устали от курения и счастливы не видеть сигарет. Но в эти первые дни болезненность выведения из организма никотина достигает своего пика. Впрочем, употреблять слово «пик» было бы неверно, потому что болезненность едва ощутима. Правильнее сказать: «Через несколько дней болезненность идет на спад», но даже на пике она слабо выражена.

Вы с трудом поверите в последнее утверждение. Но это правда. Из самого заядлого курильщика я превратился в самого заядлого пассивного курильщика во всем мире. Мой организм до сих пор выводит никотин. После целого дня, проведенного в закрытом помещении в обществе заядлых курильщиков, я действительно испытываю чувство пустоты и неуверенности, которые являются следствием очищения организма от никотина. Некоторых курильщиков это беспокоит. Странно, их страх не затрагивает риск для здоровья, как это было со мной, но они беспокоятся о том, не вызовет ли это состояние желание закурить. Мой ответ: нет. Свежий воздух необходим для очищения организма от ядов.

Во время воздержания от курения признаки депрессии дают о себе знать только тогда, когда появляются сомнения. Предположим, нам хватило решимости сделать попытку и мы начнем избавляться от паники. Не стоит беспокоиться. На этот раз мы добьемся успеха. Если могут другие, то и у нас все получится. Но как только мы обретаем внутренний настрой, тихий голосок начинает нашептывать: «Ты хочешь курить». Это реально и ощутимо. Мы оказываемся в сложной ситуации. Мы хотим стать некурящими, но чувствуем, как часть мозга продолжает желать сигарету, что означает: «Я хочу быть курильщиком». Как можно хотеть двух противоположных вещей одновременно?

Эта простая мысль не приходит курильщикам в голову. В анкетах, которые раздают в клиниках, некоторые пишут: «Мне нравится быть курильщиком, но я не хочу курить», или наоборот: «Мне нравится курить, но я не хочу быть курильщиком». Если бы вы услышали от гольфиста: «Мне нравится быть гольфистом, но я не люблю играть в гольф», вы бы посоветовали ему полечить голову.

Это раздвоение сознания вызвано зависимостью от табака. Курильщики думают, что курить и быть курильщиком не одно и то же.

Запомните, что курильщики являются курильщиками по одной причине: ОНИ КУРЯТ! Если вы курите — значит, ВЫ КУРИЛЬЩИК! Есть одно необходимое условие, чтобы быть некурящим: НЕ КУРИТЬ! НИКОГДА! Это не *единственное* условие, чтобы быть *счастливым* некурящим *всю жизнь*, но самое *необходимое* для достижения правильного настроения.

Что удивительного в том, что мы так пугаемся, путаемся, разочаровываемся, раздражаемся и страдаем? Было бы странно наблюдать обратное. Чудо Создателя, что мы вообще выдерживаем это испытание, но еще поразительнее, что некоторые храбрецы бросают курить, используя волевой метод.

Итак, мы уже наполовину изучили природу страха, который мешает нам попытаться бросить курить, — страха начальных переживаний. Главная задача этой главы — победить менее заметный, но более опасный страх: «Смогу ли я когда-нибудь снова радоваться жизни и справляться со стрессом?»

Думаю, что сигарета, по которой курильщики будут тосковать сильнее всего, — это сигарета, выкуриваемая после еды, особенно в ресторане или в компании курящих друзей. История одного нашего клиента из клиники в Рейнз Парке поможет обобщить сказанное. Он был умен, внимателен и искренне хотел бросить курить. Его единственная проблема заключалась в том, что он был заядлым курильщиком. Короче говоря, он один из тех, кому обычно за одно занятие удавалось бросить курить. После его пятого визита я начал впадать в отчаяние. Не только курильщик был убежден, что понял природу ловушки, убежден был я сам.

К шестому визиту он не курил уже около девяти месяцев. Он не испытывал тяжелых последствий выведения никотина из организма. Но его беспокоило чувство, что ему **чего-то** не хватает, которое я охарактеризовал выше. Я думал, что шестая попытка тоже окажется неудачной. Одна случайная

фраза, брошенная им на прощание, позволила мне понять суть проблемы. Приближалась Пасха, и я упомянул, что собираюсь на семинар в Париж.

Он сказал: «Мне тяжело думать, что я никогда не смогу сидеть в освещенном солнцем парижском кафе, с бокалом вина в одной руке и сигаретой марки Gauloise в другой, слушая аккордеон и разглядывая прохожих».

Я представил описанную им типичную ситуацию, когда многим курильщикам хочется закурить сигарету любимой марки, и спросил: «Вспомните, когда вы это делали в последний раз, курили ли вы свои сигареты Gauloise с мыслью: "Этот дым, проникающий в легкие, и есть представление о рае?" Описанная вами картина очень приятна, и я могу представить прекрасные выходные, но Gauloise тут ни при чем. Я когда-то верил, что не могу играть в гольф без сигарет, теперь воспринимаю курение на поле как безумие. Вы все еще можете получать от ситуации удовольствие, когда захотите. Но если вы убеждаете себя, что без Gauloise удовольствие невозможно, то вы и не получите его. Но вы же курите Silk Cut. Обычно любители этой марки терпеть не могут Gauloise».

Я был поражен, когда он сказал, что никогда не курил Gauloise и не был в Париже. Он прожил пятьдесят лет и не сожалел, что не испытал этого, а теперь вот грустит, что уже никогда этого не испытает! Такова сила «промывания мозгов», ему даже не приходило в голову, что он сожалеет о фантазии.

Вернемся на минуту к женщине на званом ужине, которая мечтала о сигарете. В какое смешное положение она себя поставила. Она не курила восемь лет. По ее же словам, не собиралась начинать снова. Я не знаю, сколько силы воли она потратила за эти восемь лет и сколько еще нужно приложить за всю жизнь, но она уже провела восемь лет и проведет остальную жизнь, мечтая о том, чего,

КАК ОНА НАДЕЕТСЯ, НЕ БУДЕТ.

Какой смысл желать иллюзии, того, чего не существует? Уточню, сигареты реально существуют, но иллюзия, что они дают поддержку или удовольствие или улучшают вкус еды.

Даже когда мы узнаем, что самые добрые герои, такие как Аладдин или Санта-Клаус, всего лишь сказка, мы не испытываем сильного разочарования. Но насколько смешнее ждать как чуда убийцу номер один в современном обществе, который

НЕ ПРИНОСИТ ВАМ АБСОЛЮТНО НИЧЕГО!

Как общество, в лаконичной форме отраженное в слогане STRAND, убедило меня искать радость и поддержку в курении, так и мой клиент, мечтавший о парижском кафе, был увлечен несуществующим образом. Можно возразить, что девушка с вечеринки сожалела о том, что ей нравились сигареты после еды. На самом деле она тоже мечтала об иллюзии.

Если вам все еще трудно поверить в сказанное, вспомните подобные мероприятия. Вспомните тысячи выкуренных вами сигарет и сколько раз вы при этом думали: «Что может быть лучше, чем этот дым в моих легких?»

Когда я вспоминаю то время, когда был курильщиком, то думаю, что иногда сигареты казались странными, затхлыми и даже отвратительными на вкус. Помню, как много раз я задышался или надрывно кашлял. Помню, как смущался в таких случаях и как недоуменно смотрели на меня некурящие. Но из сотен тысяч выкуренных сигарет я не помню ни одной, о которой бы думал: «Райское наслаждение!» или «Хорошо быть курильщиком!» О, я помню мероприятия, во время которых запрещалось курить, и чувство облегчения, когда уже можно было затянуться, но ведь это не одно и то же.

Не сомневаюсь, вы можете назвать много приятных моментов в жизни, которые связываете с курением. Вспомним, например, мужчину, которому понравился испанский ресторан. Разве курение делало его времяпровождение приятным? Если да, то он зря потратил деньги. Он мог и дома посидеть с сигаретой. Как вы думаете, он вообще замечал, что курит, пока у него был запас сигарет? На самом деле прекрасный вечер был испорчен по одной причине: не потому, что кончились сигареты, а потому, что посетитель был курильщиком. Сигареты не поддержали, а разрушили счастливые мгновения.

НЕКУРЯЩИЕ НЕ ИМЕЮТ ТАКИХ ПРОБЛЕМ!

Вы, возможно, слышали, как люди говорят: «Я сегодня никуда не иду, я собираюсь провести тихий вечер перед телевизором». Из тысяч курильщиков, которые говорят, что получают удовольствие от курения, хоть один сказал бы: «Я сегодня никуда не иду, не смотрю телевизор. Я купил пачку любимых сигарет и теперь жду вечера, чтобы просто посидеть и покурить».

Если вы будете полностью честны с самим собой, вы поймете, что замечаете сигареты только тогда, когда не имеете возможности закурить, или когда уже курите и жалеете об этом.

Выведение никотина из организма порождает иллюзии, но это «промывание мозгов» вовлекает в зависимость. В двадцать четвертой главе я описывал, как, закрывая сигарету на рекламе, легко увидеть, что она ничего не добавляет к образу. Нужно включить воображение, чтобы достичь той же цели в реальности, когда вам кажется, что сигарета необходима. Если твердить, что без сигареты не обойтись, то

ВЫ ТОЧНО БЕЗ НЕЕ НЕ ОБОЙДЕТЕСЬ.

Мой знакомый, мечтавший о парижском кафе, на самом деле прекрасно понял, как никотиновая зависимость заставляет курильщиков верить, что курение дает им поддержку или удовольствие; но чего он не учел, так это применения этой теории к самому себе. Он не избавился от «промывания мозгов». А это сделать необходимо. Вам нужно проанализировать приятные моменты, спросив себя, действительно ли сигарета поддерживала удовольствие, и понять, что она его только портила, и вместо накручивания мыслей: «Я не смогу и впредь получать удовольствие без сигареты» — сделать нечто совершенно противоположное, напоминая себе об истинном положении:

НАСКОЛЬКО ПРИЯТНЕЕ БУДЕТ ЖИЗНЬ, СВОБОДНАЯ ОТ РАБСТВА.

Теперь давайте посмотрим на обратную ситуацию:

КАК Я СМОГУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ БЕЗ СИГАРЕТЫ?

Я имею в виду не подлинные трагедии, как история женщины, потерявшей мужа, а повседневные неприятности, которые происходят периодически. Типичный пример — поломка автомобиля. Да, мы разумные люди и понимаем, что за роскошь обладания автомобилем нужно платить. Но почему они всегда ломаются поздно вечером во время ливня? Почему всегда поломки случаются на самом опасном участке дороги, в пятнадцати километрах от ближайшей телефонной будки, станции техобслуживания или деревни; почему же, наконец, другие водители, вместо того чтобы остановиться и предложить помощь, прибавляют скорость, обдавая вас грязью, и гудят клаксонами, будто вы остановились на пикник?

Не сомневаюсь, что будь вы курильщиком, вы бы закурили сигарету. Вы сталкиваетесь с этой проблемой в очередной раз, но теперь вы бросили курить. Что в таком случае делают некурящие? Они чувствуют себя отвратительно и начинают исправлять ситуацию. Что делают бывшие курильщики? Они чувствуют себя отвратительно и думают: «Раньше я закурил бы сигарету».

Они абсолютно правы. Но я попрошу вас припомнить последний подобный случай в вашей жизни. Без сомнения, вы вспомните его. Можете ли вы сказать, курили вы тогда или нет? Вы помните, как зажигали сигарету? Не сомневаюсь, вы запомнили бы это, если бы при себе не оказалось сигарет. Вы выкурили всего одну сигарету по особенному поводу? Но, главное, решила ли она вашу проблему? Стояли ли вы, улыбаясь и думая: «Неважно, что я замерз, промок и опоздал на важную встречу». Или вам все еще было плохо?

И в описанных выше примерах поведения курильщиков на общественных мероприятиях, и в ситуациях, связанных с концентрацией внимания, рассмотренных в двадцать пятой главе, суть одна и та же. Бывшие курильщики, попав в подобные ситуации, мечтают о сигарете. Они забывают, что сигарета не помогала, а только ухудшала ситуацию. Примите как данность, что в вашей жизни, как и в жизни некурящих, будут чередоваться светлые и темные полосы, но если вы будете по-прежнему думать о сигарете, то будете **поддерживать**

в себе иллюзии. Сигарета создала в вашей жизни пустоту, а не заполнила ее, и, мечтая о несуществующем или его замечителе, который тоже не существует,

ВЫ СОЗДАЕТЕ ПУСТОТУ!

Такое отношение к сигарете может превратить хорошие дни в плохие, а плохие в отвратительные. Почему бы вам не пожалеть себя? Поступите наоборот. Если у вас выдался трудный день, скажите себе: «Ладно, сегодня не лучший день, но я, по крайней мере, не раб мерзкой травки». Если день удачный, то подбодрите себя: «Как хорошо жить, а еще лучше то, что я не завишу от мерзкой травки». Я не прошу вас смотреть на жизнь сквозь розовые очки, просто прошу не надевать черные, которые носят все курильщики, пытающиеся бросить курить, и видеть мир таким, какой он есть.

Кроме проблем с заводом автомобилей, поломками и авариями, бывают и другие опасные ситуации, которые могут пробудить желание курить. Вместо того чтобы ждать их и думать, что к тому времени вы совершенно забудете о сигаретах, лучше заранее подготовиться к испытаниям и научиться на них реагировать.

Это могут быть общественные мероприятия или напряженные, требующие сосредоточенности, либо, напротив, скучные ситуации. Например: покупка или, в большей степени, продажа дома, Рождество, свадьба, юбилей и похороны. Это могут быть ситуации, имеющие для вас особое значение. Я больше всего боялся, смогу ли играть в гольф, не говоря уже о получении удовольствия, без сигареты? Вы должны спросить себя заранее, какие ситуации могут оказаться проблемными для вас, и избавиться от последствий «промывания мозгов».

Одно из таких мест, где бывшим курильщикам хочется достать сигарету, — аэропорты. Вы с нетерпением ждете отпуска и мечетесь, стараясь ничего не забыть. Вы специально встали на час раньше. Но почему-то вы все еще не можете избавиться от паники и прибываете в аэропорт с опозданием. Вас ждут хорошие и плохие новости. Хорошие: вы не опоздали на рейс, его отложили. Плохие: его отложили на восемь часов.

Вы устали, нервничаете, расстроены и скучаете. По стечению обстоятельств единственное свободное место в зале ожидания находится напротив магазина беспощинной торговли. Вы можете подумать: «О, только один разочек, от одной сигареты не будет вреда». Прежде чем зерно созреет, вспомните времена, когда вы ждали отложенный рейс, будучи курильщиком. Разве вы думали: «Ура! Я курильщик! Стоит ли беспокоиться, что я просижу здесь целый день, хотя мог бы уже нежиться на солнышке? У меня есть несколько пачек великолепных сигарет. Я просто выкурю их одну за другой».

Если вы еще сомневаетесь, посмотрите на других курильщиков этого же рейса. Они осознают, что курят? Они веселы и счастливы? Или они производят впечатление расстроенных и утомленных людей? Скорее всего, именно так, потому что

ТАКОВА РЕАЛЬНОСТЬ КУРИЛЬЩИКА.

Есть только две ситуации, когда сигареты теоретически могут помочь от скуки. Это первые сигареты, выкуренные в юности, и «одна безвредная сигарета» после того, как вы бросили курить. Они на несколько минут развеют скуку. Как мы уже выяснили, в результате вы будете курить всю оставшуюся жизнь. Зачем себя искушать?

Я уже говорил, что девушка на званом ужине и подобные ей бывшие курильщики совершают глупость, желая того, от чего они хотят избавиться. Вы, возможно, думаете, что это глупость; все курильщики иногда чувствуют себя глупо, но независимо от того, есть ли у вас потребность в никотине, сигаре либо сигарете или нет,

РАЗВЕ У ВАС ЕСТЬ ВЫБОР? И КОГДА ПРОЙДЕТ ТЯГА К НИКОТИНУ?

К счастью, у вас есть выбор. Есть два заблуждения, которые мы рассмотрим в следующей главе:

- 1) организм нуждается в никотине;
- 2) существует физическая зависимость от никотина.

Когда пройдет тяга к никотину?

Я уже говорил о том, что так называемые эксперты, характеризуя наркотическую зависимость, употребляют выражения, которые сами по себе можно рассматривать как одну из проблем этой зависимости. Самое обычное из них — неправильное употребление глагола «отказаться», который подразумевает жертвенность. Но еще более искажено употребление понятия «ЗАВИСИМОСТЬ», особенно если перед ним стоят такие существительные, как никотин, алкоголь, растворители или героин. Вы зависите только от того, без чего не можете выжить. Наркозависимые никогда не зависят от перечисленных понятий, а только думают, что это так, и когда врач или другой специалист употребляет слово «зависимость», то этим он подтверждает страхи зависимого.

Зависимый никогда не зависит ни от какого наркотика. Человек может быть зависимым от наркотика только для того, чтобы выжить. Это относится и к потребности больного сахарным диабетом в инсулине. Но ведь этот человек не наркоман. У него есть вполне разумная причина для употребления наркотика, тем более что он находится под контролем врача. Зависимость же означает совершенно противоположное, а именно: нерациональность и отсутствие контроля. Зависимые могут пребывать в уверенности, что у них есть разумные причины принимать наркотик и что си-

туация находится под контролем. Но сейчас я хочу поговорить о фактах, а не о заблуждениях. Поскольку нет разумно обоснованных причин для курения, все курильщики без исключения, включая курильщиков от случая к случаю, являются наркоманами.

Ни *физически*, ни *химически* вы не зависите от какого-либо наркотика. Зависимость — это просто психологический обман, который может быть вызван физическим или химическим осложнением, тем не менее любая зависимость имеет психологическую основу.

Я уже говорил о том, что, если бы курильщик когда-либо за свою жизнь анализировал преимущества и недостатки курения, ответ бы был всегда один: «ТЫ БОЛВАН!»

Вспомните, как вы закурили свою первую сигарету. Допустим, вы не задумывались, закурить ее вам или нет, а просто представили, что будете курить до конца жизни. Вероятно, над этим вы бы крепко подумали. Предположим, что вы взвесили все факторы. Результат был бы такой:

ЗА КУРЕНИЕ: 10 баллов

ПРОТИВ КУРЕНИЯ: 100 баллов.

При желании и вы можете проверить эти данные, но в этом на самом деле нет необходимости. Не имеет значения, перечислил ли человек шестьдесят причин бросить курить, или их только шесть, или 6000, он всего лишь в очередной раз пытается убедить себя в том, что ему уже известно: «ОН БОЛВАН!»

Очевидно, что статистика у каждого человека будет своя. Но фактический ответ:

ЗА КУРЕНИЕ: НОЛЬ!

Но только люди, которые не подвергались «промыванию мозгов», осознают это. Ответ «против» зависит от конкретного человека. Но давайте не будем придираться к деталям, так как все равно перевес будет на стороне некурящих. Так почему же так много людей начинают курить? Они не выбирают курение сами, а просто попадают на приманку ловушки, хотя тот факт, что вы стали курить, не влияет на сущность курения. Аргумент «за» курение увеличится, когда организм научится

справляться с ужасным вкусом и сигарета будет служить поддержкой и удовольствием. Аргумент «против» курения будет компенсирован, когда начнутся проблемы со здоровьем и финансами, и вы почувствуете себя рабом. Так почему же мы продолжаем курить? Ведь нас никто не принуждает к этому. Мы просто не хотим видеть очевидные факты. Сушая правда. Но это сразу же поднимает другую проблему:

ПОЧЕМУ МЫ НЕ ХОТИМ ВИДЕТЬ ОЧЕВИДНОЕ?

Если вы примете такое соотношение, как 100 пунктов — «за» и 10 — «против» курения, что за сила уравнивает это соотношение и даже делает перевес на сторону курения? Какой бы она ни была, надо признать ее значительность, так как она противодействует угрозе здоровью, проблеме с деньгами, рабству и всем недостаткам курения.

Логическим ответом будет признание существования маленького никотинового чудовища в организме, которое постоянно заставляет закуривать очередную сигарету. Но Аллен Карр утверждает, что физические страдания, вызванные этим маленьким чудовищем, настолько незначительны, что почти неощутимы.

Я обещаю вам, что это так. Но если вы не поймете сущность этого чудовища, то его воздействие на вашу жизнь может быть разрушающим. До тех пор, пока вы говорите себе: **«Я ХОЧУ СИГАРЕТУ»**, вы будете оставаться несчастными без ее поддержки. А если будете уверены, что жизнь без сигарет будет ужасной, это приведет к возникновению страха. Самая мощная сила, которая не позволяет нам полностью отказать от курения и держит нас в заключении — это

СТРАХ!!!

Он может быть чисто психологическим, но до тех пор, пока вы не осознаете этого, он будет существовать реально. Как только вы поймете, что сигарета не только не прекращает, а наоборот, вызывает его, он перестанет управлять вами. На самом деле страх окажется по другую сторону каната и станет еще одним аргументом в пользу отказа от курения.

К счастью, из-за того, что страх имеет психологическую основу и вызван незнанием, он проходит, когда вы выкурите свою последнюю сигарету и полностью осознаете природу ловушки, *поймете*, что без сигарет сможете наслаждаться жизнью намного больше и что бросить курить действительно легко.

Как я уже объяснял в восемнадцатой главе, мы используем слово «ЗАВИСИМОСТЬ» для описания ситуации, в которой некая неизвестная сила заставляет нас принимать наркотики вопреки нашему реальному желанию. Зависимый удерживается в заключении не с помощью физической силы, а из-за невежества и страха. Преодолейте их, и сразу исчезнут стены тюрьмы и зависимость.

Физические муки после прекращения курения незначительны, но под действием «промывания мозгов» они превращаются в ужасные страдания. У нас было две команды по разные стороны каната. Преодолев страх и невежество, мы избавились от противодействия,

А ТАКЖЕ ГОРЯ И РАБСТВА.

Все, кто некогда были заядлыми курильщиками, втянутыми в противостояние по разные стороны каната, так же как и я, теперь знают, что нет лучшей аналогии для курения, чем пример с перетягиванием каната. И неправильно называть это спортом. Узаконенные муки — вот более подходящее определение. В других видах спорта самые яркие соревнования проходят, когда силы участников равны.

Нет более мучительного состязания, чем перетягивание каната с участием двух равных по силе команд. Они часами, склонившись, его тянут. Вам это кажется противоборством физической силы и выносливости. Ваша голова не занята ничем, кроме мыслей о ваших больных мышцах. Эта боль начинается в области бедер и распространяется вверх по всему телу.

Самое невыгодное положение — нахождение в начале каната. Вы смотрите прямо на лица соперников. У них у всех каменные челюсти и набухшие мускулы. Но больше всего вас сбивают с толку их глаза. Они похожи на зомби. Вам кажется, что ничего не происходит в их олове, они не испытывают

страданий, которые испытываете вы. Вы пронзительно смотрите на каждого в отчаянном поиске хоть малейшего проявления слабости. Но ее нет. И вы понимаете, что они могут провести остаток своей жизни, склонившись над этим канатом.

Состязание заканчивается, когда хоть один человек из команды сдается и падает. Вы бешено начинаете думать, как хорошо, что это не вы. Все проникаются симпатией к футболисту, который забивает пенальти. Затем после каждого матча проходит обсуждение хода игры. О чем можно говорить после состязания по перетягиванию каната? Конечно, обсуждать профессиональный уровень судей, а также цвет и качество каната вы не можете. За время состязания случилось только то, что треснуло самое слабое звено.

Убедившись в том, что в команде противника слабого звена не было, вы начинаете искать его в своей команде. Но вы никого не видите. Временами вам даже кажется, что игроки из вашей команды пошли выпить по кружечке пива. Боль в теле настолько сильная, что вы все больше убеждаетесь, что остались в одиночестве. Вы понимаете, что это всего лишь бред, но знаете наверняка, что игроки не прикладывают для победы ни малейших усилий. Так возникает паника. Вы чувствуете, как начинаются первые спазмы, и осознаете, что, если никто из ваших не сдастся, вы будете единственным предметом обсуждения вплоть до следующего состязания.

Вы где-то читали, что колдуны могут убить силой мысли. Вы быстро проверяете, можете ли вы вызвать недолгий сердечный приступ у члена вашей команды. У вас это получается, и вы счастливы. Один из них сдается. Остальная часть команды втайне хочет расцеловать, а не обвинять его. Перетягивание каната, должно быть, единственный вид спорта в мире, в котором радость победы приравнивается к явной радости поражения при условии, что не вы стали самым слабым звеном. Последнее унижение наступает, когда ваша **Цепь** все же размыкается и вы тащитесь по гравию рядом с другой командой. До вас словно не доходит, что надо выпустить канат из рук. Вероятно, царапины и синяки доставляют вам мазохистское удовольствие после испытанных мук.

Когда вы оглядываетесь на тот период, когда курили, вам сложно понять, почему вас что-то беспокоило. Единственное различие между курением и перетягиванием каната заключается в том, что вы осознанно можете завершить состязание и чувствовать себя победителем.

Большинство курильщиков, которые звонят в наши клиники, одновременно удивлены и чувствуют облегчение, когда мы им советуем не пытаться бросить курить или сократить потребление никотина до того, как они не придут на прием. Еще большее изумление вызывает наш совет прихватить с собой достаточный запас их любимых сигарет и не делать попыток бросить курить и сократить потребление табака до ритуала последней сигареты.

Некоторые замечают, что начинают курить меньше обычного, а некоторые — наоборот. Они начинают курить столько, что в первые дни групповой терапии, до того как мы правильно настроили кондиционер в кабинете, он больше был похож на притон курильщиков опиума. Многие были убеждены, что мы будем применять терапию от обратного. Если бы она работала, я бы обязательно ее использовал, но я вам уже объяснял, почему от этого отказался.

Некоторые находят такой подход противоречивым. В начале курения я говорю:

— Курение абсолютно ничего вам не дает.

— Если так, то почему вы посоветовали продолжать курить до ритуала последней сигареты?

Для этого есть несколько важных причин. Во-первых, терапия построена на разрушении мифа и ложных теорий, которые используют курильщики. Многие из них могут быть развенчаны только во время самого процесса курения, например вера в то, что можно наслаждаться вкусом определенных сигарет.

Во-вторых, нравится это курильщикам или нет, они являются наркоманами. Одна из самых опасных уловок наркомании, которая делает ловушку очень эффективной, проявляется в том, что человек насыщает организм наркотиком бессознательно или мечтает не делать этого. Только когда

не курит и никотин начинает выводиться из организма, по какой-то неизвестной причине ему снова хочется закурить. Если же курить не разрешается, он становится беспокойным, невнимательным и впадает в состояние паники.

Я допускал, что курение помогает сконцентрироваться. На самом деле нисколько! Рассеянное внимание и паника вызваны не сигаретами, а прекращением курения. Некурящие не страдают от этого. Я не буду говорить с наркоманом в состоянии паники, будь она вызвана отсутствием наркотика или чем-либо другим. Если бы я это сделал и наркоман даже попытался бы меня слушать, он все равно бы не воспринял смысл сказанного.

Как вы думаете, каковы были бы мои шансы на успех, когда, уговаривая больного клаустрофобией войти в переполненный лифт или человека, который боится летать, сесть в самолет, я бы сказал: «Хорошо, заходите в лифт или поднимайтесь на борт самолета, и я помогу вам справиться со страхом».

Те, кто знаком с этими фобиями, поймут, что я впустую трачу время. Только если у меня получится немного вас успокоить, то я смогу уговорить подняться на борт самолета или войти в лифт. Если же я попытаюсь заставить вас сделать это с применением силы, ваши паника и страх усилятся. Паника скорее заставит вас убить меня, чем подчиниться. И если вы это сделаете, то на суде вас оправдают и признают ваши действия как самооборону.

Еще одним моментом, создающим массу проблем, является сложность определений. Мы используем слово «фобия», подразумевая необоснованный страх, возникающий у человека без очевидных причин. Например, моя боязнь пауков. Если бы я проконсультировался с психиатром, и он описал мой страх как фобию, это бы только усилило мое состояние, так как я бы подумал, что со мной не все в порядке. Так как в Англии нет ядовитых пауков, то нет и логического объяснения моей боязни. У австралийцев же есть все причины их бояться, поскольку у них обитают ядовитые водяные пауки. От этих тварей даже зависит их жизнь. Допускаю, что мои

предки подвергались нападению ядовитых пауков, и этот страх остался в моих генах.

Если бы всю жизнь я провел на острове, где не было ни одного природного или сотворенного человеком объекта выше четырех футов, то не было бы логического обоснования страха высоты, но верите ли вы, что его у меня не было бы? Пользование лифтами или полеты на самолетах подразумевают несколько привычных страхов:

1) страх высоты, когда думаешь о том, не сорвется ли лифт в шахту и не будет ли каких-нибудь механических неполадок в работе приборов самолета, которые могут привести к падению;

2) страх нехватки воздуха в закрытом ограниченном пространстве;

3) страх оказаться в ловушке;

4) страх, вызванный невозможностью контролировать ситуацию, или зависимостью от знаний и умений незнакомых людей, или надежностью оборудования.

В настоящее время к опасностям полета добавилась угроза терроризма и диверсий. Эти страхи не являются фобиями. Они абсолютно естественны и нормальны. Все они представляют угрозу нашей жизни. Если же вам удастся устранить страх с помощью объяснения надежности работы системы и средств безопасности и того, что экипаж воздушного судна тоже хочет остаться живым и уверен в исправности механизмов (по данным статистики, самолет — самое безопасное средство передвижения, и члены экипажа проводят в воздухе немалую часть жизни), тогда у вас есть шанс уговорить человека подняться на его борт.

Именно страх не позволяет людям бросить курить. Последняя погашенная сигарета подобна пребыванию на борту самолета. Хотя есть несколько принципиальных отличий. Как только люк самолета будет закрыт и самолет взлетит, напуганный пассажир уже не сможет выйти. Это может усилить его страх, но он все равно дождетя окончания полета. Когда курильщики потушат сигарету, которая, как они ду-

мают, будет последней, у них нет оснований паниковать, так как шанс снова закурить при желании сохраняется.

Однако я уже объяснял: для того чтобы остаться свободным до конца жизни, необходимо быть уверенным, что вы не закурите снова. Если же вы бросаете курить с чувством, что всегда будете иметь выбор, то для паники не будет никаких причин, но в то же время вы все равно обречены на провал.

Важно бросать курить будучи в полной уверенности в своих действиях и в том, что пути назад нет. Именно поэтому сначала необходимо избавиться от страха и паники. К счастью, это возможно. Страх пауков, лифтов и самолетов естествен и нормален. Но полностью мы все равно его не устраним, так как он — часть защитных механизмов нашего организма. Было бы опасно его потерять. Это может привести к самодовольству. Больше 200 человек погибло на Herald of Free Enterprise*, так как работники утратили чувство опасности. Однако страх, связанный с отказом от курения, нельзя признать естественным. Он не заложен в наших генах. Ни у кого нет страха бросить курить до попадания в ловушку. Как это ни парадоксально, он появляется лишь тогда, когда вы начинаете курить. Этот страх не является защитой организма для выживания. Наоборот,

ОН ГАРАНТИРУЕТ НАШЕ РАЗРУШЕНИЕ.

Страх, созданный курением, неестествен. Однако его можно полностью устранить до того, как вы погасите свою последнюю сигарету. Я бессилён помочь, если передо мной находится наркоман в состоянии паники. Мне необходимо говорить с человеком, который так же расслаблен, разумен и логичен, как при обсуждении любого другого вопроса. Только тогда вы все полностью и навсегда уясните и станете счастливым некурящим до момента, как выкурите свою последнюю сигарету и останетесь таковым до конца жизни.

* Herald of Free Enterprise — британский паром, затонувший вскоре после выхода из бельгийского порта 6 марта 1987 г.; погибли 193 пассажира. — *Примеч. ред.*

Когда я курил, то ужасно боялся авиаперелетов, медицинских осмотров, визитов к стоматологу и просто посещения клиник. Мне до сих пор это не нравится, хотя я не испытываю прежних проблем. Может быть, одна из причин заключалась в том, что мне нельзя было там курить? Лифты не были для меня проблемой, если они были прозрачными и располагались сбоку здания. Может, я не боялся, так как мог закурить там или воздержание было слишком кратковременным?

Вы становитесь некурящим каждый раз, как бросаете курить. Вы превратитесь в некурящего навсегда, когда погасите свою последнюю сигарету. Но как же вам узнать, последняя она или нет? Вы и не узнаете об этом до тех пор, пока не станете счастливым некурящим. А таким вы будете, когда избавитесь от тяги к сигарете, и останетесь некурящим на всю жизнь при условии, что больше никогда не будете тосковать по ней.

В предыдущей главе я описал сомнения курильщиков по поводу момента, когда они станут некурящими. Мы установили следующее: если ваша цель — достичь какого-либо результата, например подняться на Эверест, то не важно, насколько сложным это окажется, вы будете уверены, что добьетесь своего. Но как узнать, что добились цели, ничего не делая? Конечно, вы можете только утверждать, что еще не достигли ее «к настоящему моменту». Мы смогли устранить ваше замешательство, задав вам некорректный вопрос, реальная же загадка, которую мы пытаемся разгадать, —

КОГДА ВЫ УЗНАЕТЕ, ЧТО БУДЕТЕ СЧАСТЛИВЫМ НЕКУРЯЩИМ НАВСЕГДА?

Главное, необходимо правильно задать вопрос, при этом ответ будет довольно сложным. Как может бывший курильщик *знать* наверняка, что останется счастливым некурящим до конца жизни? Еще более запутывают ситуацию так называемые эксперты. АШН считает, что для достижения успеха необходимо воздерживаться от курения в течение года. Как это утверждение можно объяснить таким людям, как я, и еще тысячам других курильщиков, использовавших мою методику, и тем, кто знал, что был уже свободным до того,

как погасил свою последнюю сигарету? Как объяснить это курильщикам, которые воздерживаются уже несколько лет, но все еще мечтают о сигарете и приходят к нам в клиники, чтобы избавиться от этого чувства?

Очевидно, воздержание в течение одного года — это произвольный период. Что же произойдет по истечении этого срока? И как будут раздражены курильщики, если желание выкурить сигарету не пройдет? Поведение курильщиков более логично, чем произвольно взятый период, но если так называемые эксперты даже не могут точно сказать, какой именно цели надо добиваться, то

КАКОВЫ ВАШИ ШАНСЫ ДОСТИГНУТЬ ЕЕ?

Именно поэтому волевой метод не поможет вам бросить курить. Он основан на ряде неверных представлений.

1. Курение — это привычка, и все, что вам необходимо сделать, для того чтобы избавиться от нее, — сдерживать себя определенный период. Но мы уже доказали, что курение — не привычка, а зависимость.

2. Необходимо принести какую-то жертву. Надо отказаться от чего-то. Если в период воздержания вы продолжаете верить, что курение доставляет удовольствие и дает поддержку, как вы сможете поверить в то, что (не важно сколько лет спустя) ситуация изменится? Не имеет значения, что жертва — это всего лишь иллюзия. Но она сохраняется, и воздержание только усиливает желание курить.

3. Для успеха необходима огромная сила воли. Какая рука у вас сильнее — правая или левая? Попробуйте это узнать. Сомкните руки перед грудью. А теперь тяните их в разные стороны до тех пор, пока одна из рук не ослабнет. Этого не случится, несмотря на то, что одна рука все равно слабее, так как конфликт происходит не между руками, а в самом человеке. Никто не заставляет вас курить. Не недостаток воли, а конфликт воли мешает человеку бросить курить.

4. Промежуточный период ломки начнется с того момента, когда вы потушите сигарету, которая, как надеются куриль-

щики, станет последней в их жизни, и они станут счастливыми некурящими без какой-либо фиксированной длительности этого периода или формальных критериев успеха.

Таким образом, волевой метод — это смесь невежества, неуверенности и страха. Не надо долго думать, чтобы догадаться, почему, используя его, курильщики редко добиваются результата. Однако главный недостаток, который перекрывает четыре перечисленных выше пункта, заключается в том, что при использовании этого метода курильщики попадают в безвыходную ситуацию. Они начинают попытку с фразы: «Я хочу быть некурящим». Следующие несколько дней они живут, страстно желая выкурить сигарету, что доказывает: «Я хочу быть курильщиком». На самом деле они хотят, чтобы желание курить прошло, но пока оно есть, они одновременно стремятся быть некурящими и курильщиками.

Мы уже установили, что необходимой составляющей успеха является устранение всех сомнений. Что может быть ужаснее, чем неопределенность решения — хотите вы стать некурящим или нет? Получив в период воздержания травму, курильщик решает, что курение — это меньшее зло для него. Кто может его порицать? Конечно, не я, который выбирал курение в течение такого долгого периода. К счастью, вам нет необходимости прибегать к волевому методу.

Вероятно, вы все еще верите, что невозможно *знать* наверняка о том, что с вами случится. Вы не можете быть уверены в том, что на вас не упадет метеорит. Хотя я не думаю, что это вас сильно беспокоит. Тогда как же вы можете быть уверены в том, что станете счастливым некурящим, когда буквально тысячи курильщиков каждый год снова попадают на крючок?

Несмотря на это, уверяю вас: я больше никогда не закурю. Более того, любой бывший курильщик может наслаждаться этой гарантированной свободой. Правда, вероятность того, что вы снова закурите, намного больше, чем опасность, что на вас упадет метеорит. Но у бывших курильщиков есть одно значительное преимущество: если метеорит на вас упадет, вы ничего с этим не поделаете, тогда как

НИКТО НЕ СМОЖЕТ ЗАСТАВИТЬ ВАС КУРИТЬ. ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ!

Таким образом, единственный человек, о котором надо беспокоиться, — это вы сами. Почему вообще люди начинают курить? На это есть только один ответ:

ПОТОМУ ЧТО ОНИ ЭТОГО ХОТЯТ.

Есть тысячи приманок, которые вызывают у курильщика желание закурить снова, и не важно, осознанное оно или нет, и что вам будет снова тяжело от присутствия маленького чудовища или от «промывания мозгов». Не имеет никакого значения, что в одно и то же время мозг курильщика говорит: «Как бы мне хотелось не курить». На самом деле этот кошмар присутствует в каждой выкуриваемой сигарете, и тот факт, что курильщики не осознают его, не меняет действительности.

Таким образом, все, что нам необходимо сделать для того чтобы удостовериться, что в вашей голове никогда не возникнет мысль: «Я хочу сигарету», это убедиться, что в вашей голове уложились три действительно важных момента. Первый: искоренить саму мысль о возможности выкурить случайную сигарету. Второй: понять, почему курение не дает абсолютно ничего, и, если когда-нибудь мысль закурить все же возникнет, вы прогоните ее прочь без чувства жертвенности или ощущения, что вас чего-то лишили. Третий, самый важный пункт: развенчать миф о том, что желание курить все равно остается. Я имею в виду устоявшееся мнение: выкурив свою последнюю сигарету, вы надеетесь, что она будет последней, но прежде чем желание окончательно пропадет, наступит неопределенный по длительности переходный период, который можно назвать периодом отвыкания.

Многим людям сложно понять, что желание — это всего лишь то, на чем они сосредоточены. Они не могут осознать, хотят они чего-то или нет. Есть три важные причины этого. Первая: хотим мы этого или нет, но в течение нескольких Дней наш организм будет требовать новой дозы никотина. Это желание будет физически почти неощути-мо, но оно все же может поколебать вашу решимость.

До этого момента для удобства я иногда употреблял выражение «едва ощутимая физическая тяга». Правда заключается в том, что сам организм не способен желать чего либо, будь то наркотики, еда или что-то еще. Он способен переносить голод, усталость, боль и напряжение, только если эти сигналы подает головной мозг. Если сигналов нет, то вы ничего не испытываете.

Только мозг отвечает за ваши желания. Каждый человек сам способен решить, нужна ему сигарета или нет. Могут существовать также и подсознательные иллюзии, вызывающие у человека потребность закурить. Но тем не менее само по себе желание возникает осознанно и находится под контролем любого курильщика.

Вторая причина, которая заставляет нас верить в то, что мы не контролируем наши желания: при попытках бросить курить с использованием волевого метода мы стараемся не думать о курении, но в результате мысли о курении становятся навязчивой идеей. Так как мы считаем, что невозможно *не* думать о предмете, мы с равной уверенностью полагаем, что также невозможно не желать его.

Третья, и самая важная причина, заставляющая нас верить в невозможность контроля, обусловлена тем, что практически у каждого курильщика, который когда-либо пытался бросить курить, как девушка на вечеринке, не курившая в течение восьми лет, периодически желания все же возникают. Если мы поддерживаем внутреннюю установку на курение и верим, что оно дает удовольствие и служит своеобразной поддержкой, то ощущаем потребность в никотине хотя бы в переходный период.

Представьте ребенка, который хочет булочку с кремом, сделанную из картона и мыла. Останется ли у ребенка желание съесть ее после того, как он попробует муляж? Конечно, нет. Ребенок просто хочет иллюзию. Та девушка с вечеринки, как и миллион таких же, как она, продолжают хотеть курить по той причине, что, отказавшись от сигарет, они не освободились от своих предрассудков. Может быть, она была глупа, страдая по тому, от чего сама же отказалась, а по существу от несбыточных надежд. Но ее отношение нам понятно. Она

искренне верила, что сигареты после еды приносят удовольствие, и ощущала определенную жертвенность. Продолжая считать курение приятным занятием, она чувствовала себя обделенной.

Вы можете поспорить с этим. Хотя у ребенка больше не возникнет желания откусить кусочек муляжа, но сохранится желание съесть настоящую булочку.

По крайней мере, у него есть возможность устранить свое разочарование, когда он съест настоящую булочку. В этом суть травмы, которая беспокоит бывших курильщиков: они продолжают видеть настоящие сигареты и чувствовать себя обделенными. Но пока есть настоящие булочки с кремом, все сигареты — фальшивка, и они не могут заполнить пустоту. Это равносильно тому, что вы вдруг увидели в лучшем друге своего злейшего врага. Вы рады, что коварство раскрылось, но одновременно несчастны, так как потеряли лучшего друга и приобрели в его лице врага.

На самом деле это не так. Тот человек никогда не был вашим другом. Это было просто ваше убеждение. Он стал вашим злейшим врагом потому, что вы доверяли ему, а он воспользовался вашим доверием. Теперь вы знаете, что он — ваш враг и уже не сможет играть вашим доверием и, таким образом, не причинит вреда. Реальность же такова, что вы потеряли врага.

Я убежден, что эта удачная аналогия поможет сформировать правильное представление о никотиновой ловушке. Если у вас умирает лучший друг или родственник, вы будете в трауре. После драматических событий жизнь не замирает, но в вашей душе образуется пустота, которую вы никогда полностью не заполните. Но это совершившийся факт, и с этим ничего не поделаешь. Вам не остается иного, как принять его, что вы в конечном счете и делаете.

Курильщики, алкоголики, героинщики и другие зависимые при попытке бросить курить с помощью волевого метода тоже чувствуют, что потеряли друга. Они знают, что сделали правильный выбор, но чувство принесенной жертвы все равно остается. Давайте предположим, что они пере-

жили настоящую травму. Но жизнь продолжается, а пустота не уходит. Это не настоящая пустота, но если они верят в обратное, пустота станет реальной. Самым главным отличием является то, что их друг **НА САМОМ ДЕЛЕ НЕ УМЕР!** Наоборот, табачная промышленность, другие курильщики и общество в целом уверяют, что бывшие курильщики подвергаются соблазну запретного плода всю свою жизнь. Но проявив слабость либо будучи в нетрезвом состоянии человек может сорваться и снова угодить в яму.

Однако если вы потеряли смертельного врага, вам нет нужды скорбеть. Наоборот, вы сможете радоваться своему освобождению до конца жизни. Правда в том, что сигареты не дают вам абсолютно ничего и поэтому бросать вам на самом деле нечего.

Мы установили, что, выкурив свою последнюю сигарету, вы будете много думать о курении, вспоминать какие-то ситуации всю оставшуюся жизнь. Мы также знаем, что невозможно принуждать себя не думать о чем-то, поскольку подобные попытки чреваты проблемами. Возможно, у вас нет выбора, касающегося самой сути проблемы, но, к счастью, вы можете выражать к ней свое отношение.

Вы могли бы провести следующие несколько дней или даже всю оставшуюся жизнь, мечтая о сигаретах и думая, когда же эти мысли уйдут. Но как избавиться от этих мыслей, если вы постоянно обращаетесь к ним? Сделав такой выбор, вы точно будете жалеть. В конце концов вы снова начнете курить и будете чувствовать себя еще несчастнее.

Есть другой вариант: не думать о сигаретах, а просто ждать, что произойдет. Вам не будет так плохо, как в первом случае, но и большой радости тоже не испытаете. Над вашей головой будет висеть маленькое белое облачко, пока вы ждете, что ничего не случится.

К счастью, у вас есть еще один вариант: размышляя о курении, не мечтать о сигарете и ничего не ждать, а чувствовать: «Ура! Я некурящий».

ЭТО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВАШ ВЫБОР.

Но как же быть с маленьким чудовищем, которое несколько дней будет напоминать о себе и которого мы знаем как: «Мне нужна сигарета»? Да, сначала оно будет мешать, и необходимо, чтобы вы знали о его присутствии. Но теперь вы понимаете его природу. Если появится мысль: «Мне нужна сигарета», вместо того чтобы закурить или начать нервничать, остановитесь на минуту. Не нужно паниковать. Это ощущение не представляет для вас опасности. Все курильщики живут с ним. Перепрограммируйте свой мозг. Он просто знает одно ощущение: «Мне нужна сигарета», потому что до сих пор не было причин сомневаться в том, что сигарета устранит пустоту и неуверенность. Но вы теперь знаете — сигарета не успокаивает, а вызывает эти ощущения. Напоминайте себе: «У некурящих нет таких проблем. От них страдают всю жизнь только курильщики. Разве не прекрасно! Вскоре они пройдут навсегда. И никогда не вернуться!»

Если вы примете эту установку, то даже моменты напряженности станут скорее приятными, чем грустными. Кстати, вы можете обнаружить, особенно в первые несколько дней, что забыли о том, что вы некурящий. Такое может произойти в любой момент, но чаще всего случается во время пробуждения. Вы думаете: «Сейчас встану и закурю». Потом вспоминаете, что бросили курить. Нередко подобное происходит на общественных мероприятиях. Вы мило болтаете, а потом видите протянутую вам пачку сигарет, автоматически берете сигарету и вспоминаете, что вы не курите. Такие моменты могут оказаться решающими, особенно если друг, протянувший сигареты, опомнится раньше вас и прервет ваши мысли словами: «А я думал, ты бросил курить».

Вы замираете с протянутой рукой. Это может быть очень неприятно. Курильщики не скрывают своего злорадства. Этот инцидент убедительно доказывает им, что вы остаетесь курильщиком и умираете от желания курить. К несчастью, на вас это ^аможет произвести такое же впечатление. Для неподготовленного бывшего курильщика это как удар в солнечное сплетение. Прежде, чем вы опомнитесь, курильщик нанесет еще серию ударов:

«А мне нравятся мои сигареты. Каково это — жить без маленьких удовольствий?»

«Я знаю, что врежу здоровью, но кто захочет жить до девяноста лет! Если бы я не курил, то умер бы от язвы».

«Они, конечно, стоят денег, но зачем богатство, если всю жизнь страдать?»

Даже осознавая ложность и неразумность этих утверждений, можно пойти на поводу у них и нанести себе большой вред. В одно мгновение вся наша подготовка и все усилия могут рухнуть, как карточный домик. Мы теряем веру в себя и начинаем думать: «Может, я дурачу себя? Если я свободен, почему со мной происходит подобное?» В этот период появляются сомнения, и мы начинаем задумываться о правильности принятого решения.

Мы установили, что питание — не привычка, а физическая потребность организма для выживания, и никотиновая зависимость тоже не привычка, а иллюзия удовольствия и поддержки. Но как наш организм приучен утолять голод через определенные промежутки времени, так организм курильщика приучен «чесать» «зудящее» место с определенным интервалом. И в еде, и в курении мы начинаем связывать определенные запахи и ситуации с прекращением голода или «зуда».

Конечно, эти ассоциации не исчезают сразу же, когда вы погасите свою последнюю сигарету. Несколько дней организм продолжает испытывать «зуд». Хотя он едва ощутим, тем не менее он реален. Даже когда физические ощущения проходят, некоторые ассоциации остаются. Это мешает курильщикам, бросающим курить с помощью волевого метода. Мысленно они составляют толстое «дело» против курения и не видят разумных аргументов в его защиту. Но тоненький голосок продолжает твердить: «Тебе нужна сигарета». Они не понимают, почему. И в чашу начинают падать капли.

Если вы это поняли, то вам не о чем беспокоиться. Это естественная и предсказуемая реакция. Но вам необходимо заранее подготовиться к таким ситуациям. Будет ли это раннее утро, или возвращение в пустой дом после работы

или похода по магазинам, или вы окажетесь один в компании курильщиков, принимайте эти моменты как они есть: вы на мгновение забыли, что бросили курить. Это не страшно. Наоборот, это хороший знак. Это доказательство того, что ваша жизнь вернулась к тому счастливому состоянию, которое было до зависимости, когда мысли о курении не управляли вами. Единственная неприятность, которая может произойти, это не то, что вам нельзя курить и вы забудете,

ЧТО БОЛЬШЕ НЕ НУЖДАЕТЕСЬ В СИГАРЕТЕ.

Ожидание таких моментов и готовность к ним станут гарантией того, что обстоятельства не застанут вас врасплох. Вам даже не понадобится уклоняться от ударов, у вас будет непробиваемая защита. Не стоит сомневаться в своем выборе — вы знаете, что он правильный. Нужно просто напомнить себе, как хорошо быть свободным. Это временное ощущение опасности быстро трансформируется в ощущение силы, безопасности и невероятного удовольствия —

СОБСТВЕННОГО ВЫБОРА.

Такой подход будет вам поддержкой во многих ситуациях и поможет понять других курильщиков, которые как-то связаны с этими ситуациями. Между курильщиками и бывшими курильщиками идет постоянная борьба. На самом деле у бывших курильщиков на руках все тузы и козыри. Но в случаях, подобных описанному выше, бывший курильщик может поверить блефу, что все совершенно наоборот. **КУРИЛЬЩИКА ОБМАНУТЬ НЕЛЬЗЯ!** Мы рассмотрим эту ситуацию в тридцать шестой главе.

Эти срывы особенно обезоруживают, если они происходят по прошествии нескольких месяцев или лет после того, как вы убедились, что бросили курить. Всего несколько месяцев назад, открывая окно автомобиля, я пытался выплюнуть несуществующий окурок изо рта прежде, чем высунуть голову. Если бы я бросал курить с помощью волевого метода, это меня очень расстроило бы. Я бы подумал: «Уже десять лет, как я бросил курить, но все не избавился от привычки!»

На самом деле я подумал бы: «Десять лет назад я сидел бы с грязным окурком в зубах. Хорошо, что я больше не раб!»

Без сомнения, вы спросите: «Я что, тоже должен ждать десять лет такого откровения?» Нет! Это был мой настрой с того момента, как я погасил свою последнюю сигарету. Я был опьянен нектаром моей свободы. Кстати, о пьянстве. Многие терпят крах после чрезмерного употребления алкоголя и боятся, что это случится снова. Это происходило со мной не раз, когда я бросал курить волевым методом. Я заявлял, что даже не знал, что курю. Но, полагаю, в действительности мой мозг требовал сигарет, и нетрезвое состояние было оправданием курению. Зачем иначе я снова закурил на следующий день?

К моему удивлению, это произошло через шесть месяцев после Дня Независимости. Я играл в пул в гостях у друга. Неожиданно я заметил горящую сигарету в своей руке. Я не знаю, откуда она взялась. Это был тот самый друг, который выдыхал дым мне в лицо. Стыдно признаться, но я подумал, что это его проделки. Если так, я его очень разочаровал. Я с большим удовольствием немедленно и без сожаления выбросил сигарету.

Вашему мозгу и организму потребуется время для адаптации, поэтому примите это как данность. С вами не происходит ничего плохого — только хорошее. В каждом изменении есть переходный период. Даже если изменение к лучшему, все равно нужно время для адаптации. Лучшая работа, школа, соседи — ко всему нужно привыкнуть. Вы некоторое время можете чувствовать себя неуверенно, но это не повод для депрессии.

Будьте готовы к тому, что временами вы будете ловить сами себя. Важна ваша немедленная реакция. Либо: «Я не могу или не должен курить», что нелогично и разрушительно и заставляет вас сожалеть, либо это будет момент удовольствия: «Я забыл, я же свободен! Я больше не раб этой грязи!» Выбор за вами. И снова я не прошу вас смотреть сквозь розовые очки, а призываю принимать мир таким, какой он есть.

В молодости меня заставляло бросать курить отсутствие денег. В зрелые годы — подорванное здоровье и страх умереть. Странно, но каким бы расшатанным ни было мое здоровье, я получил, бросив курить, две другие награды,

на которые даже не рассчитывал. Про одну я говорил в начале главы: это образ STRAND. Я был уверен, что сигарета — моя поддержка, придающая мне смелость и уверенность. Больше всего я боялся, что не справлюсь без нее.

Я помню, что, когда писал «Легкий способ бросить курить», в главе о ложном спокойствии и уверенности, создаваемом курением, я посвятил этому важному вопросу всего полстраницы. Мне тогда просто не приходило в голову, насколько курение разрушило мою уверенность в себе, хотя я уже знал, что ощущение пустоты и неуверенности не снимается, а вызывается сигаретой. Курение лишило меня сил. Подчеркиваю, я имею в виду не физическое здоровье. Но подорванное физическое здоровье могло отчасти повлиять на разрушение психики. Бросив курить, я поправил свое психологическое самочувствие. Из-за этой силы ситуации, которые мне как курильщику представлялись бы страшными или опасными, больше не казались такими угрожающими. По этой причине мне не нужно было выходить из себя. Я контролировал себя!

Теперь после участия в радио- и телепрограммах люди считают меня борцом с курением. Для меня это нервная встряска. Представьте мой ужас во время моего первого появления на национальном телевидении в интервью с Дэвидом Фростом! Я годами смотрел и восхищался, как он беседовал с президентами, премьер-министрами и другими знаменитостями, и никогда не видел его нервным или потерявшим самоконтроль. Моя паника сдерживалась горячим желанием победить курение и возможностью рассказать широкой аудитории о своей методике. Часть меня думала: «Великолепно! Это идеальный способ донести до людей мое послание. Он имеет тот пронизательный ум, который видит сквозь уловки». Другая часть говорила: «Что если он начнет меня расспрашивать? Он бог в своем деле. Это все равно что легковесу-новичку драться на ринге с Тайсоном*».

Я горжусь тем, что могу определить курильщика по манерам и цвету лица. Мне повезло, что я не замечал до своего по-

* Майк Тайсон (род. 1966) — американский боксер, двукратный чемпион мира в тяжелом весе. — *Примеч. ред.*

явления в программе, что Дэвид — курильщик. Как я раньше не увидел столь очевидных симптомов, не знаю. Могу только думать, что был ослеплен приглашением участвовать в программе. У него было типичное серое лицо и дрожащие руки.

Даже во время передачи я заметил признаки курильщика, только когда он начал играть роль «адвоката дьявола»*. Я подумал: «Зачем ему это? Зачем кому-то весьма разумному говорить так неразумно?» Меня неожиданно озарило.

Не те же аргументы я слышал в предыдущие три года каждый день? Я слушал слабые, неуверенные оправдания жертвы никотиновой ловушки.

Последовавший инцидент подтвердил мои догадки. После программы был устроен фуршет с шампанским. В начале фуршета Дэвид закурил толстую гаванскую сигару. Остальные не выдержали запаха и воспользовались моим присутствием, чтобы уколоть его. Он покраснел, чего раньше я за ним не наблюдал, и смущенно сказал мне: «Знаете, я не зажигаюсь». Я ответил: «В таком случае вы сэкономили бы кучу денег, не зажигая их».

В следующей главе мы поговорим о второй огромной выгоде, которую я не ожидал получить, погасив свою последнюю сигарету: конец

РАБСТВА.

* Адвокат дьявола — неофициальное название должности института канонизации католической церкви. Его функция заключалась в том, чтобы собрать все возможные аргументы, которые могли бы помешать канонизации праведника. — *Примеч. ред.*

Рабство

Состояние здоровья — наиболее распространенная причина, по которой курильщики хотят бросить курить. Деньги — вторая причина. Иногда курильщики говорят: «Я бы хотел контролировать ситуацию». Это то, что меня раздражало и сбивало с толку в течение всех лет, пока я курил. Я контролировал все аспекты своей жизни, кроме курения. Я ненавидел табак, но все же позволял ему управлять собой. Только спустя месяцы после того, как бросил курить, я понял, в каком рабстве находился. Осознание собственной зависимости от никотина вызывало раздражение, так как мне не удавалось бросить курить. Сейчас я хочу поговорить о том, как курение контролирует все аспекты нашей жизни, включая работу, увлечения, привычки в еде и даже навязывает общество, в котором мы живем.

Мы верим, что здоровье и деньги — это главные преимущества, которые мы получим, когда бросим курить. Я не отрицаю этого и считаю здоровье нашим самым бесценным сокровищем.

Кажется, я противоречу сам себе. Как я могу одновременно называть хорошее здоровье самой главной ценностью и тут же добавлять, что оно все же не является таковой? А смысл в том, что если курильщики здоровы, а большинство из них верит, что это именно так, то какую же выгоду они получают, бросив курить?

Позвольте привести пример из собственного опыта. Деньги и здоровье всегда были причинами, побуждавши-

ми меня бросить курить. У меня не было ни рака легких, ни какого-либо другого серьезного заболевания. Поэтому, отказавшись от курения, я просто потерял страх заболеть страшными недугами. Но поскольку у меня были шоры на глазах и я не боялся получить рак легких, то не видел выгоды в том, чтобы бросить курить.

Я осознавал, что трачу на сигареты огромные деньги, хотя они важны только для качества жизни. Если их недостаточно, вы ощущаете недостаток комфорта. Если же финансовое положение стабильно, то часто деньги становятся серьезной помехой для прекращения курения. Причина, по которой многие подростки не попали в ловушку в самый уязвимый период их жизни, — нехватка денег. Пока вы продолжаете рассматривать сигареты как поддержку или удовольствие, вы будете считать, что тратите деньги не впустую. Если же вы не можете позволить себе курить, то, отказавшись от сигарет, почувствуете разницу между постоянной экономией денег на курение и жизнью по средствам даже с некоторым излишеством в этом случае, когда финансовая выгода одновременно очевидна и значительна.

Мне кажется нелепым, потратив на табак более 100 тысяч фунтов стерлингов за всю жизнь, говорить, что я не получил финансовой выгоды после того, как бросил курить. Естественно, она была. Но суть в том, что я мог позволить себе курить и поэтому то, что я отказался от сигарет, не сильно изменило стиль моей жизни. Однако я наслаждаюсь возможностью потратить сэкономленные деньги на настоящие удовольствия. Я автоматически избавился от самоуничтожения, которое возникало от осознания того, какой вред я себе наношу. Настоящим достижением стали не только сохранение здоровья и благосостояния, но и пересмотр отношения к себе как к отвратительной личности и рабу.

Я сделал удивительное открытие, связанное с курением: оно не поддается обычной логике. Рассуждая логически, самыми большими преимуществами воздержания от табака являются здоровье и деньги. На самом деле **полученные** мной выгоды оказались неожиданными. Подобно ребенку,

отказывающемуся прыгать с Эмпайр-Стейт-Билдинг, невозможно назвать отличительные черты каждой из них. Они все взаимосвязаны. Дополнительная энергия — это очень хорошо, так же как ощущение смелости, уверенности и радости жизни. Уже в двадцать пять лет я чувствовал себя стариком, сейчас же, когда мне около шестидесяти, я ощущаю себя молодым парнем. А все вместе это улучшает качество жизни. Так зачем же вообще это анализировать? Просто наслаждайтесь этим!

Что может быть более нелепым, чем страус, засунувший голову в песок в надежде, что если он не видит никакой опасности, то ее не существует. Как разумные существа, мы смеемся над глупостью птицы, хотя курильщики делают то же самое. Мы оказываем сильное сопротивление людям, указывающим нам, что мы должны бросить курить, и пытаемся найти хоть малейшее оправдание для того, чтобы выкурить еще одну сигарету. Мы просто не хотим слышать о величайшем зле, которое приносит курение. Мы не способны видеть реального врага. Мы просто игнорируем самое большое зло —

АБСОЛЮТНОЕ РАБСТВО!

Вы заметили, что, когда курильщиков спрашивают о причине курения, ответы всегда негативные. Они называют не столько причины, сколько оправдываются, что до сих пор не бросили курить. А именно:

«Я могу себе позволить курение».

«Кажется, оно не влияет на мое здоровье».

«Это моя слабость».

«В жизни надо получать от чего-то удовольствие».

Теперь представьте аналогичные ответы на вопрос: «Почему вы играете в футбол?» Я убежден: если вы можете разрушить миф о глупых отговорках, к которым прибегают курильщики для оправдания своей пагубной привычки, то сможете вызвать у них желание бросить курить. Я помню обычный выходной, когда мой друг Ронни Стоке осознал суть курения. После очередного приступа кашля его друг, тоже курильщик, сожалел, сказал:

— Так ты точно заработаешь рак легких. Почему ты не бросаешь курить?

— Ты же тоже курильщик, почему не бросаешь сам?

— Я бы бросил, если бы кашлял, как ты.

Я сказал тому другу, что кашель — не болезнь, а способ очищения организма от яда. И именно те курильщики, которые не кашляют, заболевают раком легких. Он меня понял, и я увидел выражение ужаса на его лице. Хотя он и не бросил курить, но это заставило его начать кашлять.

Самым удивительным был заядлый курильщик, член гольф-клуба. Физически и психологически сильный, в свои шестьдесят лет он был лучшим гольфистом. Я просто не мог смотреть, как табак разрушает таких людей. Я пытался вмешаться, чтобы помочь ему осознать всю прелесть свободы от табака. Но это произвело обратный эффект.

Это было типичным примером закона Мерфи. Вы ухаживаете за девушкой, посылая ей цветы; вы внимательны, обходительны и уважительны. А она относится к вам, как к тряпке. Но как только вы меняете свое отношение, она сразу дает вам зеленый свет. Так было и с этим мужчиной. Как бы я ни маскировал свои попытки, он чувствовал их и надевал шоры на глаза. Но не успел я записать его в неисправимые курильщики, как ситуация изменилась. Каждый раз, посещая клуб, он останавливал меня, говоря о вреде курения так, как будто мне необходимо было это знать! Вы наверно уже догадались, что я больше не могу сопротивляться постоянному желанию помочь курильщикам бросить курить, как кошечка, которая не может не мурлыкать, когда ей хорошо. 90% жизни я провожу, думая, как вылечить курильщиков. И основная причина, по которой я посещаю гольф-клуб, — не только игра, но и отвлечение от своей одержимости.

Однажды он добрые полчаса рассказывал мне о несчастье быть курильщиком. В то время я совершенно не хотел обсуждать это. Он был уже предупрежден о том, что может обратиться ко мне, как только потребуется помощь. Я внимательно выслушал все его доводы против курения, кивая

головой, не проронив ни слова. Он завершил свою речь, уверяя, что в скором времени посетит меня.

Не успев отойти, он вернулся и сказал: «Я много думал о своем курении в последнее время и согласен со всем, что вы говорите. Оно мне абсолютно ничего не дает. Единственное утешение во всем этом то, что я курю сигареты марки *Truborg & Freyer*». Они стоят дороже, чем другие, но они — лучшие!» На что я ответил: «Если бы я был героинщиком и в течение получаса говорил вам о том, какое это несчастье, но закончил свою речь тем, что покупаю более дорогой яд, не подумали бы вы, что я еще больший идиот?» И тогда он ответил: «Вы сломали последнюю соломинку, за которую я держался».

Я поверил ему, но он так и не пришел ко мне. У этой истории есть как хорошее, так и плохое завершение. Хорошее заключается в том, что он бросил курить, но это произошло только после того, как у него случился сердечный приступ, который заставил его прекратить курение и превратил в подобие собственной тени. Какова же мораль этой истории? Недостаточно просто разрушить миф о курении и опровергнуть оправдания курения, исходящие от самих курильщиков. Они курят вовсе не по тем причинам, которые называют, это всего лишь надуманные отговорки, которые они используют для продолжения курения. Стоит разрушить один миф, выдуманный ими, и они придумают новый. Если развенчать все их мифы, они останутся беззащитными. Но и это не остановит их. Они просто достигнут той стадии, на которой находился я:

Я НЕ ЗНАЮ, ПОЧЕМУ КУРЮ! Я ДУРАК! Я ПРОСТО НАРКОМАН!

Некоторые последователи моей методики говорят: «Аллен Карр логически опровергает все мифы и оправдания курильщиков». Это правда, хотя она и не способствует появлению желания бросить курить. Настоящее желание вызывает у них осознание того, что им не следует быть рабами табака и что они не будут скучать по сигаретам, а так же то, что их жизнь изменится к лучшему, они начнут сами справляться со стрессами и не будет никакой ломки после отказа от сигарет.

На протяжении многих лет я утверждал: «Все курильщики хотят бросить курить». Многие курильщики, как и некурящие, одинаково рассуждают по этим вопросам. Я уже объяснял, почему никотиновые заменители только усугубляют ситуацию. Однако любопытен тот факт, что в массовые кампании, пропагандирующие никотиновые заменители, было вовлечено очень много народа. Откуда взялись эти курильщики? Если до использования никотинового пластыря у них не было намерения бросить курить, почему оно должно появиться после его применения? Напрашивается единственное объяснение: курильщики на самом деле захотели прекратить курение. Они просто ждали какого-то волшебного средства, которое помогло бы вырваться из ловушки. А никотиновые пластыри оказались совсем не тем, чего искали курильщики, хотя люди готовы были потратить на них сотни фунтов, если бы они действительно давали эффект.

На самом деле это волшебное средство уже существовало почти десять лет. Но курильщики были запрограммированы на то, что отказ от курения требует большой силы воли, а так как их попытки заканчиваются неудачей, то, следовательно, ее у них нет. Они все надеются найти волшебное средство или хитроумное приспособление, которое дало бы им необходимую поддержку.

Помните попытки Боя Джорджа* освободиться от героиновой зависимости, которые несколько лет назад получили огласку. Его лечащий врач придумала волшебную коробку, помогавшую избавиться от мук отвыкания от никотина. Она переехала в Америку. И мне было очень приятно получить от нее письмо, где она сообщала, что помогала курильщикам с помощью «Легкого способа». Еще более лестно, что Бой Джордж привлек внимание телевидения к «Легкому способу».

Временами я думал о том, какую же ошибку я допустил в своей методике. Мне было несложно придумать электронный прибор или безопасное лекарство с секретным рецептом, удивительным образом снимающее симптомы мук

* Бой Джордж (род. 1961) — британский рок-певец и клубный диджей. — *Примеч. ред.*

отвыкания. Со временем я бы запустил их в массовое производство. У меня бы не было конкурентов, так как моя терапия была бы действенной.

Я не сделал этого по одной простой причине. У нас уже есть волшебное средство или волшебная коробка в миллионы раз эффективнее и мощнее того, что может предложить доктор или очередная кампания, направленная против наркотиков. Знаете ли вы что-либо совершеннее, чем мозг человека? Вам не нужны никакие хитроумные приспособления. Моя методика совместно с вашим мозгом обеспечит вас волшебным средством в тысячу раз более эффективным, чем все существующие.

Мне даже не приходило в голову, что я не получал никакого удовольствия от свадеб, когда был курильщиком. Это объяснялось очень просто: они были скучными, и церемония всегда была одинаковой. «Неужели невеста не прекрасна?» Да, она прекрасна! Не важно, как незамысловата и незначительна женщина обычно, она все равно излучает теплоту и красоту и полностью контролирует ситуацию. До свадьбы она находится под полным материнским контролем. После церемонии она уже строго, но вежливо просит мать не беспокоиться и не вмешиваться. Невероятно, но она делает это!

По некоторым странным причинам церемония оказывает на жениха абсолютно другое воздействие. До свадьбы он производит впечатление человека слова и дела. Но после становится тихим, сдержанным, неловким, скучным человеком. Вы изумлены: что сумела разглядеть в нем эта оживленная, юная красавица и почему вы раньше не обращали внимания на его прыщи? Поскольку он дал обещание защищать и любить ее, то вы убеждены, что должно быть все наоборот.

Теперь эти церемонии мне нравятся. Это прекрасные возможности для общения. Изменились ли сами церемонии? Конечно, нет. Только теперь я не должен был сидеть в церкви, думая: «Мне нельзя курить. Я не могу дождаться момента, когда выйду отсюда и закурю». Я уже не страдаю от этого.

Я достиг той стадии, когда из-за недостатка кислорода и энергии не мог долго плавать. Я мог отправиться с друзьями на Средиземное море и сказать им: «Замечательно, давайте окунемся». Уже пять минут спустя я говорил им, что надо возвращаться. Друзья удивлялись моей спешке. Но как же мне было объяснить им, что тороплюсь я потому, что мне необходима сигарета и что я буду глупо с ней выглядеть в воде. Я возвращался на берег в одиночестве. Не успев обсохнуть и отряхнуться от песка, я уже был с сигаретой в зубах. Вот оно — великое удовольствие быть курильщиком.

Вы можете думать, что это рабство постоянно усугубляется. Каждую неделю бедного курильщика атакуют все новые и новые ограничения, цель которых — напугать или унижить его, а то и вовсе запретить курить. Из-за страха курильщики, как страусы, прячут голову в песок. Им кажется, что они сталкиваются с проблемами, которые невозможно решить. И тогда они просто притворяются, что их не существует. Устраняет ли страус таким образом проблему? Конечно, нет. Проходит ли страх? Не знаю точного ответа, но подозреваю, что нет. По своему опыту могу сказать, что с курильщиками происходит то же самое.

Но, вероятно, страусы не так глупы, как мы о них думаем. Возможно, обычные враги могут перехитрить их, но иметь плохое зрение и прятать голову в песок — это лучшая защита. И скорее всего, курильщики тоже не так глупы, как кажутся. Они не хотят ничего слышать про ужасы никотина не из-за боязни, а из-за уверенности, что от них нельзя скрыться. Кампании с никотиновыми пластырями показали, что если у курильщиков есть шанс бросить курить, они его обязательно используют. Но их в очередной раз просто одурачили. Зато я обрел уверенность в том, что они все-таки узнают о методике, которая поможет им бросить курить.

Однако пока курильщики держат голову в песке, они продлевают свое заключение. Единственная реальная опасность — их собственное невежество. Если бы они вытащили головы из песка, то избавились бы от невежества, зависимости и страха. Откройте глаза! Не окружающие люди

и общество создают ваши проблемы, а никотиновая зависимость. Некурящим не надо заботиться, достаточно ли у них сигарет и будет ли следующий знакомый, который встретится на пути, курящим или нет. Только у курильщиков есть такие проблемы.

Подсознательно они сами начинают бороться с рабством. Одна из аномалий курения проявляется в магазинах беспошлинной торговли. Курильщики с удовольствием бы встали на место некурящих, если бы могли. Они бы сидели с довольным видом, говоря, что сэкономили 20 фунтов. Но другой голосок в это же время говорил бы: «Неужели вы собираетесь заполнить этой гадостью свои легкие? Если вы сэкономили 20 фунтов, сколько же обычно они стоят?» Вы думаете: «Ничего страшного, после того, как я выкурю их, я обязательно брошу курить». Вы думаете: «Эти сигареты я раздам и брошу, но только не сейчас». И таким образом кошмар продолжается.

Многие курильщики сейчас не покупают сигареты в этих магазинах. Они надеются, что бросят курить до того, как выкурят партию из магазина беспошлинной торговли. Такое часто можно услышать. Все курильщики сожалеют о том, что закурили. Меняются не просто отношение, но даже личные вещи. Заметили ли вы, как золотые зажигалки заменяются одноразовыми. Когда я был молодым, стандартным подарком на 18-летие и на 21-летие был золотой портсигар. Теперь вы не часто можете их видеть. Все курильщики не думают о курении в будущем. Однажды они надеются проснуться

ПОЛНОСТЬЮ СВОБОДНЫМИ ОТ ГРЯЗНОГО КОШМАРА.

Любой курильщик стесняется своего курения. А общество обычно относится к ним как к людям со слабой силой воли. Хотя на самом деле это не так. Наоборот, упорные курильщики являются яркими индивидуальностями и не любят, когда другие ими командуют, презирают их или чувствуют отвращение к табаку. Я могу рассказать, как прекрасно быть свободным от этого влияния и рабства, иметь

возможность смотреть на других курильщиков без чувства зависти или лишения, но с искренним сожалением. Великое достижение быть некурящим — это не здоровье или деньги, а отсутствие отвращения и презрения к самому себе. Другими словами:

БЫТЬ СВОБОДНЫМ!

У курильщиков много причин продолжать курить. В ответ на вопрос: «Почему вы бросаете курить?», они обычно говорят: «Здоровье, деньги, зависимость, грязь или семья». Парадоксально, но на самом деле многие курильщики уже перестали курить, и, уверен, исчезновение курения неизбежно, потому что оно стало антиобщественным занятием. Единственным достойным оправданием курения всегда была

СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА.

Социальная поддержка

Сегодня большинство курильщиков считает курение антиобщественным занятием и испытывает неудобство, когда курят в присутствии некурящих. Определяя главную причину отказа от курения, как я могу поставить антиобщественный характер курения выше здоровья? Хотя здоровье и является одной из главных причин отказа от курения, это не помогает нам бросить курить. Ни так называемым экспертам, ни самим курильщикам не приходит в голову, что они курят вовсе не потому, почему не должны были бы это делать, а курят просто потому что курят. Если курильщики прекращают курить из-за опасений о здоровье, то они чувствуют, будто лишились опоры или удовольствия. Это заставляет их сожалеть и вызывает ощущение, что они жертвуют чем-то. Рано или поздно это ощущение снова приводит их в ловушку.

«Для общения» — раньше курильщики часто давали такое объяснение своему курению. На самом деле это никогда не было причиной, а служило лишь оправданием неразумному поведению. Тем не менее антиобщественный характер курения оказывается таким действенным в борьбе против табака, что заставляет курильщиков взглянуть на себя со стороны. Не почему курить не следует, а почему мы курим вообще. Это заставило их понять, что даже сигареты по особым случаям не так приятны. Они теперь считают, что больше не получают удовольствия, потому что курение стало антиобщественным занятием. На самом деле они никогда

не получали удовольствия, но антиобщественный характер курения теперь подчеркивает иллюзорность удовольствия, хотя бы они того или нет. Это помогает им увидеть себя теми, кем они всегда были, —

НЕСЧАСТНЫМИ ЖАЛКИМИ КУРИЛЬЩИКАМИ.

Мы знаем, что не должны курить, и не можем понять, почему вынуждены делать это. Мы только знаем, что вынуждены, и поэтому главной задачей становится поиск достойного оправдания нашей глупости. Проблема заключается в том, что обычные оправдания уже не выдерживают малейшей критики.

— Мне нравится вкус.

— Вы их, что, едите?

— Мне нужно чем-то занять руки.

— Зачем ее тогда зажигать?

— Когда во рту сигарета, успокаиваешься.

— Вас еще не отняли от груди? Это действительно просто пустышка?

Тем не менее еще несколько лет назад было трудно возражать против утверждения: «Это нужно для общения». Тогда это был признак крутого парня или загадочной дамы. Разве все мы не начали курить за компанию с друзьями или коллегами? Предложить сигарету или зажигалку было хорошим средством разбить лед в общении с незнакомцем.

На самом деле курение никогда не было нужно для общения. Трудно представить досуг более антиобщественный, чем курение. Но как мы дошли до такой жизни, что начали считать средством общения загрязнение воздуха? Даже курильщики жалуются, что задыхаются в прокуренных комнатах. Некурящие считают такой воздух не только антиобщественным, но и нездоровым и отвратительным.

Если бы ваш кишечник начал выпускать газы в ресторане, то даже самая поэтическая интерпретация не смогла бы объяснить это как компанейское поведение, будь это до еды, во время трапезы или после нее. Если вы будете делать это преднамеренно, вас попросят покинуть ресторан. Даже если это

произойдет случайно, это будет считаться верхом неприличия. Если не принимать в расчет группу школьников, я могу представить только одну ситуацию, когда взрослый, разумный человек может считать постоянное пукание в общественном месте приемлемым: если он не может контролировать свой организм или не получает удовольствие от еды без пукания.

И даже тогда это рассматривалось бы как антиобщественное поведение. Предположим, та же проблема преследует большую часть населения. Допустим, это стало нормой поведения. Будут ли «непукающие» считаться чужаками, антиобщественными типами? Так, у некоторых народов считается знаком неуважения к хозяевам отсутствие громкой отрыжки после обеда. Но несмотря на все эти аргументы, очень трудно представить пукание в ресторане как приемлемое поведение.

Будущим поколениям будет непросто представить, что курение когда-то считалось приличным занятием. Так же, как сейчас едва ли считается достойным времяпрепровождением нюханье табака. Я помню только одного человека, увлекавшегося этим, — мою бабушку по материнской линии. Это единственное четкое воспоминание о ней и, к сожалению, не очень приятное.

Настоящее общение подразумевает встречи людей либо для удовольствия, либо для беседы, либо потому что у них есть общие интересы.

Любители музыки вместе ходят на концерты, чтобы получить двойное удовольствие. Рыболовы и гольфисты по той же причине планируют встречи в живописных местах. Курильщики тоже собираются вместе, потому что тогда чувствуют себя не так глупо. Но вы можете представить себе группу курильщиков, которые говорят: «Знаете, давайте съездим в Брайтон. В этом городе можно замечательно покурить».

Героинщики считают приличным делиться шприцами, несмотря на то, что часто заражаются таким образом неприличными болезнями. Настоящая задача общения — укреплять дружбу. Гольфисты, рыболовы и подобные им люди с общими интересами могут объединяться в клубы и общества* чтобы получить удовольствие от своего хобби или за-

нения, но, не считая FOREST и притонов, кто слышал о группе курильщиков, организующих курительные вечеринки? Наркоманы предпочитают держаться вместе по тем же причинам, что и все люди с общими проблемами: на их тонущем корабле становится не так одиноко. Проблема, разделенная с кем-то, уменьшается наполовину.

Вы когда-нибудь были на мероприятии, где кто-то из присутствующих убеждал вас не пить? Я не имею в виду случаи, когда ваша супруга/супруг или еще кто-нибудь говорил вам, что пора остановиться. Я говорю о ситуациях, когда к вам подошел незнакомец и попросил: «Не пейте алкогольные напитки, пожалуйста, это невежливо». Я о таком не слышал. Но видел много противоположных ситуаций, когда отказавшегося пить обвиняют в неуважении к обществу или занудстве. Не важно, окажется ли этот человек трезвенником или бывшим алкоголиком, чье будущее или даже жизнь зависят от этого отказа. Тот, кто наливает, смотрит на них с недоверием, как если бы это они, а не наливающий вели себя неразумно и невежливо.

Почему во всем остальном умные, приятные и образованные люди так ведут себя? Потому что между «вести себя глупо» и «чувствовать себя глупо» есть большая разница. Опыневшие люди знают, что, выпив, они будут делать глупости. Ну и что? Это не будет иметь значения, если остальные тоже будут делать глупости. Но если в компании окажется хоть один трезвый, то пьяные будут не только делать глупости, но и чувствовать себя глупо. То же происходит и с курением. Мы, курильщики, знаем, что поступаем глупо. Ну и что? Мы все в одной лодке. Вот чего нам не нужно в нашей лодке, так это некурящего, смотрящего на нас покровительственно, с тайным презрением, заставляя нас чувствовать себя неуютно и глупо.

Я упоминал, что рассматриваю некурящих как особую породу человека. Оглядываясь назад, могу вспомнить несколько приятных, интересных людей, с кем мы могли бы стать близкими друзьями, если бы они были курильщиками. Но я чувствовал себя глупым и грязным в их обществе. К их чести, они никогда не показывали тайного презрения ко мне. Было

ли вообще это чувство, не важно. Я подозревал их в этом и чувствовал себя неуютно. Это была их вина или моя? Полагаю, ни одна из сторон не была виновата. Ситуация стала возможной, потому что я был зависим от мерзкого табака.

Итак, этот антиобщественный характер курения ускользал от меня даже спустя некоторое время после того, как я бросил курить. По существу, он ускользал, пока со мной не начали общаться мои курящие друзья. У меня, к счастью, есть несколько близких друзей. Если вы спросите их, то узнаете, что я далеко не самый терпеливый их приятель. Но дружба по каким-то причинам выдержала испытание не только временем, но и моим характером.

Бросив курить, я потерял нескольких дорогих мне друзей. Вы, без сомнения, решите, что я стал одним из «святош». Уверю, это не так. Я знаю, что лучший способ заставить курильщика продолжать курить — заставлять его бросить. Наоборот, некоторые некурящие упрекали меня в том, что я побуждаю курильщиков закуривать в моем присутствии. Случайно ли, что все мои потерянные друзья были курильщиками? В конце концов, если мы сами не можем увидеть себя со стороны, когда курим, разве можно вынести саму мысль, что какой-то друг видит нас в истинном свете?

Каждый раз, когда я прихожу в свой гольф-клуб, я краем глаза вижу, как два-три человека прячут сигареты. Но это не только моя проблема, эта проблема преследует всех курильщиков на протяжении всей жизни. Разве я не страдал от неудобства и косых взглядов, пока был курильщиком? Неужели теперь меня будут всю жизнь избегать, потому что я бросил курить?

Люди часто спрашивают: «Есть ли недостатки в прекращении курения?» Могу ответить, положив руку на сердце: «Абсолютно ни одного». Но разве я потерял друзей не потому, что бросил курить? Конечно, нет. Признаюсь, я скучаю по этим людям, особенно по лучшему из них, который преждевременно умер из-за курения. Но потерял я их не потому, что спасся из ямы, а потому, что они остались в ней. Единственное, что разделяет курильщиков и некурящих —³то сигарета. Если бы не курение,

РАЗДЕЛЕНИЯ БЫ НЕ БЫЛО.

Некоторые так называемые эксперты посоветуют вам не избегать ситуаций, связанных с курением, и поменять друзей. Не делайте этого. Плохо, что это зло существует в нашем обществе, плохо, что некурящие и курильщики неосознанно избегают друг друга. Плохо, что курение забирает наше здоровье, деньги, силы, свободу, достоинство, даже жизнь, но отдать еще и друзей? Это слишком высокая цена!

Кроме того, что курильщики и некурящие сами сторонятся друг друга, их теперь еще принудительно разделяют в ресторанах и в транспорте. Разделение и общение — это прямые противоположности. Даже если бы курение не было грязным и отвратительным времяпрепровождением, описывать его как средство общения — все равно что называть расизм цивилизованным поведением.

Почему курение считается теперь антиобщественным? Что изменилось? Само курение осталось прежним. Разве что появились фильтры, разные очищающие средства и большее количество некурящих, что позволило значительно снизить загрязнение табачным дымом. Единственное, что изменилось, так это не само курение, а отношение к нему. Это произошло по одной причине: некурящих теперь большинство. Теперь им не приходится молча сидеть и чувствовать себя изгоями. Теперь чужаками чувствуют себя курильщики.

Сигарета больше не служит приметой крутого парня или загадочной дамы. Сегодня это откровенное признание того, что кто-то либо не может, либо боится бросить курить. В своей анкете мужчина, плававший на яхте, указал здоровье как причину прекращения курения. Он знал, что несколько лет курением отравлял свой организм. Инцидент на яхте заставил его бросить курить. Он почувствовал унижение. Как Джойс заставила меня взглянуть на себя глазами некурящего, так и его побудило не то, что некурящий счел его жалким, а то, что он сам увидел себя таким.

Самые трагичные и самые смешные истории из жизни курильщиков, заставившие курильщиков бросить курить, связаны с каким-либо эпизодом, когда курение предстает

в истинном свете. Одной из самых печальных мне кажется история, рассказанная молодым человеком, который последовал новой моде присутствовать при родах.

«У моей жены были очень тяжелые роды. Примерно через два часа я не выдержал. Мне нужно было выбрать-ся покурить. Она умоляла меня не бросать ее, но вы же знаете, каково это. Единственным местом, где в больнице разрешалось покурить, была лестничная площадка перед запасным выходом. Не знаю, может быть, это было больничным правилом не убираться там, но на полу толстым слоем лежали окурки. Я виновато и грустно докуривал, когда услышал, как снизу, тяжело дыша, поднимается женщина. Ей было трудно дышать, и она явно со дня на день собиралась родить. Из рта у нее торчала сигарета, с которой на одежду сыпался пепел. Мне стало противно. И тогда до меня дошло. Моя жена переживала самое тяжелое испытание в своей жизни, и сейчас, когда я ей нужнее всего, чем я занят? И мне ли презирать эту женщину с сигаретой? Там и тогда я принял решение прийти к вам».

Еще один классический случай произошел с мужчиной на родительском собрании в школе: «Я не получил хорошего образования, но очень гордился, что моего парнишку приняли именно в эту школу. Я даже работаю на двух работах, чтобы оплачивать его обучение. Нас было около пятидесяти человек в классе. Я был среди них единственным курильщиком, и, естественно, там не было пепельниц. Собрание казалось бесконечным, и, когда я наконец-то выбрался и закурил, жена спросила мое мнение о собрании. И тут до меня дошло, что я был так занят мыслями о сигарете, что не услышал ни одного слова за все собрание».

Скорее всего, на собрании были и курильщики, и все считали себя единственными в своем роде и переживали одинаковые ощущения. Еще один забавный случай произошел с курильщиком, вошедшим в вагон для некурящих в лондонском метро. В те дни в составе каждого поезда метро был всего один вагон для курящих. Он рассказал: «На каждой остановке я, постепенно переходя из вагона в вагон, пе-

ремещался к вагону для курящих. Когда я наконец добрался туда, там было совсем немного людей. Я завел разговор с приятной пожилой дамой, которой было около восьмидесяти. Я предложил ей сигарету, от которой она отказалась, сказав, что не курит. Пол был усыпан окурками, и даже меня тошнило от затхлого запаха табака. Я спросил, почему же она сидит в вагоне для курящих? Она объяснила, что это единственный вагон, в котором есть место. До меня неожиданно дошло, что другие вагоны были переполнены, поскольку курильщики не выдерживали вони и грязи вагона для курящих!»

Возможно, курильщики не могли стерпеть не грязь и вонь, а необходимость признать, что они напоминают представителей вымирающего племени. Этот изолированный вагон для курящих заставлял их чувствовать себя если не в камере смертников, то по меньшей мере в миниатюрном лепрозории.

Одна известная актриса, обратившаяся ко мне за помощью, призналась, что не может зачать. После нескольких лет болезненного лечения, она родила чудесного ребенка. Она рассказала, как ехала однажды по средней полосе дороги. Ребенок был в безопасности и спал в специальном переносном манеже на заднем сидении. Она выбросила непогашенный окурочок в окно. Через несколько секунд ребенок заплакал. Она подумала, что он просто проснулся, но потом увидела отблески пламени в зеркале заднего вида. Одеяльце ребенка горело. Она инстинктивно свернула к обочине. Раздался лязг тормозов, еще одна машина ехала почти вровень с ней. К счастью, водитель быстро среагировал и тоже свернул к обочине. Она сбросила с малыша одеяльце. Ожоги были поверхностными. Пламя возникло от окурка.

Я поинтересовался, не этот ли случай привел ее ко мне. Она объяснила, что одного этого инцидента хватило бы, чтобы заставить ее бросить курить, но самым невероятным было, что, когда все успокоилось, она первым делом зажгла сигарету. В этом не было ничего необычного, так поступил бы любой курильщик. Она сказала: «Я подумала, что раз уж такой случай не заставил меня бросить курить, то я неиспра-]

вима и, честно говоря, не знаю, чем вы можете мне помочь». Я сочувствую этой женщине, ибо я *знал*, что умираю от курения, но даже это не останавливало меня.

Я говорил, что не встречал курильщиков, которые считали бы себя более зависимыми, чем я был когда-то. Я никогда не курил в ванной, хотя слышал, что многие курильщики считают исключительной роскошью курение с бокалом шампанского в ванной. Один недавний пациент рассказывал, что однажды курил в душе, прикрывая сигарету от воды ладонью. Возможно, история неправдоподобна, но зная курильщиков, я в нее верю.

Немалая заслуга в том, что курение стало считаться антиобщественным занятием, принадлежит врачам. Как кампания «НЕ САДИСЬ ЗА РУЛЬ В НЕТРЕЗВОМ ВИДЕ» в свое время изменила отношение общества к алкоголю (не заставлять пить тех, кто этого не хотел), так связь между курением и раком легких изменила отношение общества к курению.

Курильщики признавали себя глупцами и знали, что рак делает их апатичными и вызывает одышку. Но если они не начинают буквально задыхаться или финансы не позволяют им курить, то они вполне готовы мириться с таким положением, а также с прочими негативными сторонами курения ради той поддержки или удовольствия, которое они получают.

Но «РАК ЛЕГКИХ!»! От этих слов до сих пор у меня по спине ползут мурашки. С этой точки зрения все курильщики сожалеют, что когда-то начали курить, и принимают осознанное решение отказаться от сигарет в недалеком будущем. Многие курильщики бросили курить сразу. Возможно, это были те, кто достиг глубин падения, до которых в свое время опустился и я. Как и я, они, вероятно, уже знали, что курение убивает их, и новости о раке легких просто стали трамплином, подтолкнувшим их к попытке бросить курить.

Но я, как и большая часть курильщиков, не дошел тогда до этой стадии. Даже спустя годы, когда я видел, как мой отец окончательно освободился от этой ужасной болезни, мне это еще не приходило в голову. Я твердо поклялся, что больше не буду курить. Эту клятву я нарушил, как только

я вышел из больницы. Эту клятву я нарушал потом не раз, пока, наконец, не прозрел.

Хотя риск заболеть раком пугал основную часть курильщиков не больше, чем возможная гибель в аварии молодых байкеров, тем не менее эта опасность смогла изменить отношение общества к курению — от признания его удовольствием или поддержкой, важным атрибутом общения, хотя грязным, дорогим и подрывающим здоровье до установленной причины одной из ужасных болезней. В результате этого у курильщиков пробудилось желание бросить курить. К несчастью, этот страх не имел достаточной силы, чтобы заставить большинство бросить курить, но теперь в безупречной, как казалось, ловушке появился изъян. Он возник из-за того, что курильщики стремятся думать, не почему им следует бросить курить, а почему этого делать не нужно.

Огромное значение установленной взаимосвязи рака и курения заключалось в том, что курильщики сняли розовые очки и увидели курение в истинном свете. Это стало возможным не только под воздействием общественного фактора, который до недавнего времени казался единственным преимуществом курения, но и под влиянием правильного мышления, позволяющего оставаться счастливым некурящим до конца жизни. Начните объективно воспринимать курильщиков. Я имею в виду не только те моменты, когда они кашляют и плюют, но и в то время, когда они предположительно должны получать удовольствие от сигарет.

Послушайте разговор двух моих товарищей во время игры в гольф:

— Почему ты куришь?

— Не так уж много я курю.

— Ты куришь сигары одну за другой весь раунд. Ты даже по мячу бьешь с сигарой во рту.

— Сигары не такие вредные, как сигареты. В любом случае я могу не курить месяцами.

Мне стоило больших усилий не вступить в разговор. Казалось, некурящего удовлетворили ответы. Мне это понравилось, потому что я сочувствовал курильщику. Десять лет

назад такие нелогичные ответы мог давать и я. К его чести, он даже не поморщился, но я знал, о чем он думает.

Дело в том, что если бы я бросил курить, используя волевой метод, то я вовсе не жалел бы этого курильщика, а завидовал ему. Я бы думал: «Вы дважды счастливчик. Вы можете курить во время игры, а мне нельзя, да еще вы можете не курить месяцами. У некоторых есть все».

На самом деле я подумал:

«Почему вы говорите, что курите мало, хотя курите непрерывно?»

«Почему вы никогда не отвечаете на заданный вопрос?»

«Почему вы заявляете, что сигары не так вредны, как сигареты? Разве это не то же самое, что, отвечая на вопрос, почему вы бьетесь головой об пол, сказать: "Это не так больно, как об стену!"»

«Почему вы хвалитесь, что можете месяцами не курить? Кажется, способностью курить месяцами вы гордитесь меньше. Если вы думаете, что нужно гордиться тем, что месяцами не курите, то зачем тогда вы курите?»

«Почему вы курите?» — с этого вопроса и начался разговор. У нас есть очень грустная песня «Мое ведро протекает». Со второй строчки понятно, что дырку невозможно заделать без воды, а воду невозможно принести, пока в ведре есть дырка, но вы вынуждены проходить этот замкнутый круг снова и снова. И вы пойдете по такому же бесконечному кругу, если спросите у курильщика, почему он курит.

Примерно четыре года назад на Рождество я был в ресторане. Была полночь, и все уже закончили есть. Никто не курил. Я не мог поверить своим глазам и спросил официанта: «В этом ресторане запрещено курить?» Он сказал: «Нет». Через несколько минут кто-то закурил за угловым столиком. И, как бегущие огоньки, за другими столиками начали зажигаться сигареты. Все сидели и ждали, пока кто-нибудь осмелится закурить.

Вы замечали, как изменилось поведение курильщиков в ресторанах в последнее время? Многие теперь не курят между переменаами блюд. А когда они все же закуривают, то не только извиняются перед некурящими за своим столи-

ком, но и украдкой оглядывают ресторан, чтобы убедиться, что еще хоть кто-нибудь курит.

Еще одна частая ситуация, которая открывает глаза курильщикам, — это перелеты. Им предоставляется сомнительный выбор: либо не курить, либо признать открыто, что они — никотиновые наркоманы. Многие курильщики считают воздержание меньшим злом. Даже если вы готовы пройти через нервотрепку, чтобы получить место для курящих, то обнаружите, что несчастных курильщиков загоняют все дальше и дальше в хвост самолета. Там встроены эти смешные пепельницы, и даже если они не набиты фантиками, то пользоваться ими, не сломав запястья, невозможно, если у вас, конечно, руки не на шарнирах. Свободных мест для курящих практически никогда нет, но в то же время компьютер в терминале аэропорта в последнюю минуту находит одно из таких мест, и билет покупает некурящий. Более того, это место оказывается рядом с вашим. И как кошки всегда инстинктивно в первую очередь запрыгивают на колени к аллергику, так же, сколько бы вы ни подкручивали воздухоочиститель, дым от вашей сигареты летит прямо в нос некурящему. Он смотрит прямо на вас, стараясь разогнать дым рукой. Но он не жалуется. Это раздражает особенно сильно. Все накопившееся раздражение, вызванное надменным поведением некурящих, которое вы молча терпели все эти годы, начинает закипать внутри, как вулкан. Сейчас вы на коне. У вас готовы все доводы. Вы умираете от желания высказать ему наболевшее, скажи он хоть слово.

Но он не так глуп. У него до сих пор уши горят после прошлого раза, когда он имел наглость пожаловаться на легализированное задымление. Что вы делаете? Вы притворяетесь, что его не заметили. Вы упорно смотрите на спинку кресла перед вами, будто она интереснее, чем фрески Сикстинской капеллы. Вы терпите ситуацию, упорно веря, что получаете настоящее удовольствие. Потом наступает момент, когда вам на самом деле нужна сигарета — во время взлета или посадки — и зажигается табло «Не курить!». Так всегда: когда курить можно, вам не хочется, когда хочется — нельзя.

Великая загадка курения: как только вы освобождаетесь и оглядываетесь на прошлое курильщика, вы не понимаете, в чем заключалось удовольствие? На самом деле его и не было, это была жизнь в рабстве, смущении, преследованиях, деградации и лишениях. Ошибочно думать, что курильщики получают удовольствие даже от так называемых сигарет по особым случаям. Заметьте, что они выглядят веселыми и счастливыми только тогда, когда не осознают, что курят, и как только понимают это, сразу начинают выглядеть беспокойными и извиняющимися.

Кстати, на общественных мероприятиях удобно наблюдать за курильщиками от случая к случаю. Теми, кто уверяет, что курит только по пять сигарет в день. Он выкурит еще пять во время разговора с вами. Вы говорите: «А я думал, что вы курите только по пять в день?» — «О, иногда я курю больше на мероприятиях». Да, как и все. Посмотрите, как быстро сгорает сигарета. Не успевают они зажечь одну, как уже гасят ее в пепельнице. Заметьте, как скоро курильщик зажигает следующую и как сам процесс закуривания кажется машинальным. Заметьте, что, как только сигарета зажжена, курильщик не осознает, что курит.

Даже манеры курильщиков теперь изменились. Несколько лет назад вы могли бы увидеть в пабе как девять молодых людей курят по очереди одну сигарету, нагло выдыхая клубы дыма в воздух. Десятый в компании, некурящий, казался бы чужаком. Теперь курильщик, оказавшийся в меньшинстве, прячет сигарету либо в ладонях, либо за спиной. В последнее время я наблюдал, как курильщики стряхивают пепел в руку, в коробок спичек, карман или даже отвороты брюк, потому что им стыдно просить пепельницу.

Думаю, что в обобщенном виде антиобщественный характер курения я увидел на вечеринке приблизительно год назад. Хозяин и хозяйка были некурящими. Но они поступили тактично, расставив по дому пепельницы. Каждого прибывающего гостя я пытался оценить: курит или не курит. Половина гостей уже приехала, и, странно — никто не курил и даже не собирался.

Наконец прибыла женщина с мужем. Она не держала в руках сигарету, но у нее был такой напряженный, затравленный вид, который сразу выдает курильщиков, думающих о сигарете. Позднее я узнал, что ее муж был из категории бывших курильщиков-«святош» и превратил ее жизнь в постоянный кошмар, потому что он бросил курить, а она не смогла. Ее лицо разгладилось, когда ее взгляд упал на пепельницу, но только для того, чтобы снова нахмуриться, когда она увидела, что никто не курит.

Пока я украдкой наблюдал за ней, она тоже начала изучать гостей в отчаянной надежде, что хотя бы один окажется товарищем по несчастью. Нестерпимо долго она, казалось, была единственным курильщиком на вечеринке, остальные курильщики, по-видимому, выжидали, когда кто-нибудь отважится закурить. Наконец, она сдалась. Она стояла в центре комнаты, окруженная небольшой группой гостей. Открыв сумочку, дама посмотрела на пачку сигарет Silk Cut. Раньше она предложила бы сигарету кому-нибудь, и, наверное, половина пачки опустела бы. Вместо этого она смущенно вытянула одну сигарету, даже не вынимая пачку из сумочки. Никто не принял ее предложения. Затем откуда-то из дальнего угла появилась другая женщина, даже не знаю, как она увидела оттуда это приглашение. Она сказала: «Слава богу, я уже думала, что я здесь единственная курильщица». Она предпочитала Marlboro, но без раздумий закурила Silk Cut.

Они провели остаток вечера вместе, находясь в центре комнаты, по очереди угощая друг друга сигаретами. Любители Marlboro скажут, что предпочли бы курить вату, чем Silk Cut. А любители Silk Cut скорее будут курить верблюжий навоз, чем Marlboro. Подозреваю, в данном случае выбор диктовался сочетанием вежливости и благодарности за существование товарища по несчастью. Но оказалось, что все пепельницы находятся возле стен. И через каждые несколько секунд одна из дам подходила к пепельнице. Как только она возвращалась, ее знакомая делала то же самое. Хотелось бы мне иметь возможность показать им в ускоренной пере-

мотке, как в комедийном «Шоу Бенни Хилла», чем они на самом деле занимались весь вечер.

Еще одна недавно разведенная клиентка из нашей Бирмингемской клиники рассказала по существу стандартную историю: «Моя занявшаяся сводничеством подружка радовалась накануне вечером, когда я провела почти весь вечер, увлеченно беседуя с женщиной, с которым она меня познакомила. Она явно была шокирована, когда я сказала, что он показался мне скучным, занудным и физически непривлекательным. "Но никто не заставлял тебя общаться только с ним!" Она была абсолютно права. Это меня озадачило. Не понятно, почему я действительно сидела с ним весь вечер и почему я сама себе не задала этот очевидный вопрос?

Вывод, к которому я пришла, поверг меня в ужас. Я сидела с ним по одной-единственной причине: он тоже был курильщиком. Он мог оказаться доктором Криппеном, Дракулой или Квазимодо — это не имело бы значения, лишь бы он был курильщиком!»

Погасив свою последнюю сигарету, вы обнаружите, что ваши друзья и коллеги разделились на две группы. О первой я уже говорил: это те, кто выдыхает дым вам в лицо, кто рассказывает, как хорошо быть курильщиком и продолжает предлагать вам сигареты, притворяясь, будто забыл, что вы бросили курить. Почему даже родственники и лучшие друзья становятся такими неприятными и мстительными в подобных случаях?

Во-первых, вам нужно осознать, что вы сталкиваетесь с проявлениями страха и паники, свойственными наркоманам. Любая агрессия основана на страхе. Главное преимущество паники в том, что она заставляет нас поставить собственное выживание на первое место. Основной недостаток паники связан с тем, что, поглощенные проблемами собственного выживания, мы больше ничего не замечаем и совершаем поступки, которых потом стыдимся всю жизнь.

Ваши знакомые на самом деле не мстят вам. Их слова направлены не против вас. Они просто пытаются оправдать собственную глупость. Помните: все курильщики лгут.

Давайте подробнее рассмотрим ситуацию, описанную в предыдущей главе, когда вы автоматически берете предложенную сигарету, а ваш друг напоминает, что вы больше не курите. Почему он вспомнил об этом не до того, как предложил вам сигарету, не когда вы ее уже взяли, а в тот краткий миг, когда вы за ней потянулись? Случайно ли такое совпадение? Это еще больше раздражает вас, потому что вы чувствуете, что он не забыл и сделал это умышленно.

Вы правы, думая, что он не забыл, но он не виноват в намеренной издевке. Посмотрите на ситуацию с точки зрения курильщика. Курение теперь считается отвратительным и антиобщественным занятием. В настоящее время сильным считается тот, кто смог бросить курить, кто более не зависит от табака, поскольку «корабль» курильщиков все больше походит на лепрозорий, чем на роскошный лайнер. Миллионы курильщиков уже сбежали оттуда. Курильщики чувствуют себя крысами, оставшимися на тонущем корабле, напуганными, что вскоре останутся на этом корабле в полном одиночестве.

Когда вы покидаете тонущий корабль, ваши курящие друзья и знакомые считают вас дезертиром. Они не будут обвинять вас в лицо. Они хотели бы быть такими же храбрыми, как вы. Тем не менее вы присоединитесь к миллионам других спасшихся, а оставшиеся будут чувствовать себя еще более глупо, одиноко и незащищенно не только потому, что они немного вам завидуют, но и потому, что вы не облегчаете их положение, рассказывая о том, как хорошо быть некурящим и свободным. Они ожидали, что вы начнете жаловаться и страдать, а вы счастливы и веселы. Они, вероятно, решили последовать вашему примеру и не курят в вашем присутствии, но теперь им кажется, что вы смеетесь над ними. А ведь это одна из тех самых ситуаций, когда курильщику нужна сигарета, но они не могут ее выкурить.

Они держатся из последних сил. В отчаянии, что приходится курить, чувствуют себя слабыми и униженными, потому что не могут сдержать данное себе слово и не хотят привлекать к себе внимания. Поэтому они ждут, пока вы забудетесь. Для завершения иллюзии им приходится притвориться, что

и они забыли и предлагают вам сигарету по привычке. Тогда их маленькая уловка срабатывает. К их ужасу, вы тянетесь за сигаретой. Теперь они переживают раздвоение сознания, характерное для наркоманов. У них есть выбор: либо позволить вам закурить и стать причиной вашего падения, либо смутить вас напоминанием, что вы уже не курите. И так как они действительно вас любят, то выбирают меньшее из двух зол.

Так почему же они усложняют свое преступление, смеясь над вами и рассказывая, как им нравятся сигареты? Они не смеются над вами. Вам просто так кажется, потому что вас застали врасплох и смутили. Но они смущены не меньше вас. Они попали в свою же маленькую яму. Эта глупая ухмылка на лице вызвана их собственным смущением, а не вашим, и их рассказы об удовольствии курения нужны только для оправдания собственной глупости, а не чтобы убедить вас: они не хуже вас знают, что их доводы ложны.

Как только вы поймете, какой страх заставляет этих в остальном приятных людей вести себя таким образом, эффект будет совершенно противоположный. Вы почувствуете, что они на самом деле не мрачные и мстительные люди и что их странное поведение продиктовано не желанием навредить вам, а страхом. Это лишь укрепит радостное чувство свободы — вы уже покинули этот тонущий корабль.

Наибольшую опасность для вас представляют тактичные курильщики — те, кто знает, какую депрессию вы переживаете, и пытается сделать все, чтобы помочь вам пережить ее. Они достаточно заботливы, чтобы действительно не курить в вашем присутствии. Это может быть особенно тяжело. Вам очень хочется, чтобы они предложили сигарету, а вы могли сказать с удовольствием: «Она мне больше не нужна».

Но самым обезоруживающим средством становится то, что они доказывают вам, что могут курить или не курить по своему желанию. Они, в отличие от вас, не находятся в полной зависимости от наркотика. Они вполне счастливы, если не курят в вашем присутствии. Вы замечали, сколько сейчас таких курильщиков? «Я бы и не подумал курить в присутствии некурящих». Почему они не были такими внимательны-

ми десять лет назад? Сами курильщики говорят: «Моя любимая сигарета — это сигарета после ужина», хотя не похоже, чтобы существовала разница между сигаретой, выкуренной до еды, во время ужина или после него, поэтому вам стоит задать вопрос тем, кто заявляет, что не подумал бы курить в присутствии некурящих. На самом деле они имеют в виду следующее: «Я не подумал бы курить в присутствии некурящих, если бы оказался единственным курильщиком в компании». Посмотрите на ситуацию, когда собираются десять курильщиков и один некурящий. Всем этим курильщикам будет наплевать, считает ли некурящий их поведение вызывающим.

Некурящие могут помочь курильщикам, если в ответ на вежливую просьбу о разрешении закурить скажут не «Пожалуйста, не курите. Я плохо переношу дым», а «Спасибо, что спросили. Да, я плохо переношу дым, но знаю, что вы зависимы от никотина и не можете себя контролировать. Пожалуйста, курите». Вы увидите, что никакая сила на земле не заставит их курить. Даже если они не считают нужным доказывать вам, что могут обходиться без курения, они должны будут доказать это себе.

Не позволяйте обмануть себя курильщикам, твердящим, что они могут курить или не курить по собственному желанию. Говорят, что быстрее всех на лесть продавца попадается другой продавец. Все курильщики проходят через этот процесс убеждения себя и других, что им не нужно курить. Помните мужчину на яхте? Он убедил и владельца яхты, и себя, что ему не нужно курить. Молодые курильщики проводят выходные у ничего не подозревающих родителей и даже не помышляют закурить. Курильщики могут просидеть весь спектакль и не курить. В длительном авиарейсе они обходятся без курения. Они ложатся в больницу на три недели и не курят. Более того, они так удивляются и радуются таким пропускам, что считают необходимым похвастаться ими.

Я не думаю, что нужно хвастаться тем, что могу не есть омаров. Поэтому, очевидно, единственной причиной их хвастовства является убежденность в собственной зависимости, и этот короткий период воздержания позволяет им

верить, что они могли бы бросить курить, если бы захотели или это действительно было нужно. В этом еще одно ухищрение ловушки, которая не позволяет нам признаться в собственной зависимости: мы можем долгое время воздерживаться от курения без особого труда, и, как мы показали, после воздержания сигареты кажутся более ценными.

Доказывает ли наша способность долгое время не курить, что мы действительно себя контролируем? Мы забываем о том, что не курили в это время не потому, что не хотели, а потому, что нам нельзя было курить. И не имеет значения, что запрет мы наложили на себя сами. Что сделал мужчина, как только сошел с яхты? Почему курящие театралы в панике спешат в бар во время антракта? Что сразу же делают курильщики, когда уезжают от своих ничего не подозревающих родителей, или из больницы, или покидают самолет, или другое любое место, где им нельзя курить? Они немедленно закуривают сигарету. Вместо того чтобы доказывать, что курильщики контролируют себя, эти периоды воздержания только показывают совершенно противоположное:

ОНИ НАРКОМАНЫ.

Теперь вернемся к тактичным курильщикам. К тем, кто не пытается вас искушать, кто заставляет верить, что можно курить или не курить по собственному желанию. Не верьте им на слово. Они тоже остаются на тонущем корабле и чувствуют себя такими же беззащитными. На самом деле они оказываются даже более беззащитными, потому что они тоньше и умнее, чем представители другого типа. Не позволяйте им себя одурачить. Они не курят в вашем присутствии не для того, чтобы помочь вам, а потому что чувствуют себя беззащитными. Они просто пытаются доказать себе и вам, что они контролируют себя и могут курить или не курить.

На самом деле между этими двумя типами курильщиков нет принципиальной разницы, единственное их отличие в том, что слабовольный тип ломается в вашем присутствии, а тактичный — нет. Но если вы внимательно посмотрите на каждый тип, то обнаружите, что они живут в одном и том

же кошмаре. Вскоре им станет не по себе. Они почувствуют нервозность курильщиков. Если им станет совсем плохо, они найдут предлог, чтобы уйти от вас, или начнут играть пачкой или зажигалкой. Вы можете подумать, что они постоянно забываются и неосознанно лезут за сигаретой.

Присмотритесь к этим знакам. Скажите курильщикам:

«Послушайте, я ценю, что вы не курите в моем присутствии, и полностью понимаю ваши мотивы. Но какими бы они ни были благородными, это совершенно не нужно. Это я бросил курить, а не вы. Вы бы, конечно, не стали ожидать, чтобы некурящий курил при вас только из вежливости. Так что я не жду, что вы бросите курить, потому что я стал некурящим. Если вы закурите, меня это совершенно не побеспокоит. Я бросил курить, потому что мне не нравилось быть курильщиком, и я счастлив, что стал некурящим, но знаю, какое удовольствие вы получаете от сигареты. Вы всегда курили при мне и поставите меня в неловкое положение, если не будете курить теперь».

Вы переворачиваете все наоборот. Вместо того чтобы курильщики думали, что проявляют сочувствие к вам, все выглядит в точности наоборот. Теперь эти курильщики сами оказываются в странном положении. К настоящему моменту им отчаянно хочется курить, и так как им нравится курить, а вы сказали, что их воздержание смущает вас, логично предположить, что они немедленно достанут сигареты. Странно, но они, кажется, еще более решительно настроены не курить и постараются отмахнуться фразой: «Нет, это действительно не важно, я могу курить, а могу и не курить».

Продолжайте наблюдать за ними. Вы обнаружите, что они жадно внимают каждому вашему слову, будто вы оживший Оскар Уайльд*. На самом деле они не слышат ни слова. Вместо этого они обдумывают, как выбраться из этого тупика: либо закурить и «потерять лицо», либо не курить и продолжать мучиться. Этот выбор сопровождает наркоманов всю жизнь. Если, конечно, они остаются зависимыми. Это как в игре в «орлянку»:

* Оскар Уайльд (1854—1900) — ирландский поэт, писатель, драматург. — *Примеч. ред.*

**ОРЕЛ — ОНИ НЕ ВЫИГРЫВАЮТ!
РЕШКА — ПРОИГРЫВАЮТ!**

Но ведь это происходит не в течение *всей* жизни наркоманов, а только в отдельные моменты? Это продолжается, пока они зависимы. Большую часть времени можно не думать об этом, но в отдельные моменты мы оказываемся перед выбором, а черная тень стоит за спиной курильщика всю жизнь.

Если вы испытываете особенно мстительное чувство по отношению к кому-либо из друзей, продолжайте наблюдать за их мучениями. Когда они убеждаются, что вы так поглощены беседой, что не обращаете на них внимания, они осторожно тянутся за сигаретой. Часто в этот момент они начинают задавать вопросы. Цель этого приема — отвлечь вас в надежде, что вы не заметите. Плавное движение — страховка на случай, если вы все же увидите этот жест. Они пытаются делать вид, что паники нет, что сигарета не главное, куда важнее ваша занимательная история.

По той же причине они не закуривают немедленно. Наоборот, сигарета остается незажженной несколько минут, выставляется напоказ и даже используется вместо указательного пальца для управления разговором. Вы, возможно, видели такое в ресторанах и на общественных мероприятиях в исполнении первого, кто закуривает сигарету. Зачем курильщикам нужен этот ритуал? В конце концов, если вам хочется курить, почему бы просто этим не заняться? Потому что в таких ситуациях курильщику нужно показать, что он себя контролирует. Они на самом деле пытаются сказать: «Смотрите, я не наркоман, я могу курить или не курить, вам должно быть видно, что я нисколько не паникую». Внимательному наблюдателю они говорят совершенно противоположное. Это все — часть наркотического рабства. Как только сигарета зажжена, ее больше не выставляют напоказ, чаще она исчезает под столом или за спиной курильщика.

Если вам тяжело следить за мучениями друга, найдите предлог, чтобы ненадолго покинуть комнату и дать ему возможность закурить. Если у вас есть садистские наклонности, закройте за собой дверь, досчитайте до пяти и быст-

ро возвращайтесь — вы застанете друга за прикуриванием сигареты. Однако вы заметите, что человек не успокоился, совершая ритуал. Наоборот, у него будет несколько испуганный вид. На самом деле если вы досчитаете до пяти, то в большинстве случаев скорее всего сигарета уже будет зажжена, когда вы откроете дверь.

Я не очень внимательный наблюдатель. Я знаю о большинстве таких реакций только потому, что сам проделывал подобное не раз. Проблема в том, что пока вы находитесь внутри ловушки, вы так вовлечены в обман, что перестаете замечать, что обманываете только себя.

Многие так называемые эксперты посоветуют вам избегать общественных мероприятий, пока вы не наберетесь сил и мужества, чтобы сопротивляться искушению. Все это — часть пытки под названием «волевой метод». Четко запомните: вы ни от чего не отказываетесь. Вы очищаете тело и разум от ужасной болезни. Более того, вы приобретаете кое-что существенное. Вы просто прекращаете курить. Это не значит,

ЧТО ЖИЗНЬ ТОЖЕ ПРЕКРАЩАЕТСЯ!

Совсем наоборот. Жизнь прекрасна и станет еще прекраснее, когда вы бросите курить. Не забывайте, что общественные мероприятия могут приносить радость и курильщикам, и некурящим. Докажите себе и окружающим, что можете получать от них удовольствие.

Не огорчайтесь, если окажетесь единственным некурящим на мероприятии. Помните, что не вы лишены чего-либо, а курильщики. Каждый из них будет завидовать вам, свободному от вечного, грязного кошмара. Большинство в этом признается, как и вы не признались бы, будь вы еще в этой яме, но понаблюдайте за ними. Они могут стать самой мощной силой, которая заставит вас радоваться, что вы не курите.

Только не смотрите на них, когда они курят. Понаблюдайте за тем, что происходит на самом деле. Заметьте, как курильщик нервничает, прежде чем закурить. Подумайте о чувстве незащищенности, которое появляется при попытках бросить курить. Обратите внимание, что ему нужно

заставить еще кого-нибудь закурить одновременно с ним. Взгляните, какое облегчение они испытывают после первых затяжек. Заметьте, как они якобы не замечают того, что курят. Посмотрите, что им приходится делать, чтобы получить никотин. Какую грязь они выдыхают из организма.

Понаблюдайте за цепной реакцией не только во время общественных мероприятий. Помните, что кошмар для курильщика продолжается и тогда, когда вы его не видите. Завтрашнее утро, когда запах изо рта напоминает сточную яму; следующий день подачи налоговой декларации; следующая угроза рака; следующий общенациональный День отказа от курения; следующая простуда, или грипп, или астма, или бронхит; следующий период безденежья; следующий кривой взгляд членов семьи, следующий раз, когда нельзя будет курить, или он — единственный курильщик в компании. Постарайтесь представить, какими глупыми и грязными они себя чувствуют. Помните: всю оставшуюся жизнь они будут тратить целое состояние на риск заболеть ужасными болезнями. Они приговорены к пожизненному дурному запаху изо рта, пятнам на зубах, слабости и тяжелому дыханию, рабству и лишениям, презрению со стороны других, и, хуже всего, презрению самих себя.

Почему они живут в этом кошмаре? Потому что каждая сигарета вызывает прилив сил? От чего происходит этот прилив? От частичного возвращения в то состояние покоя и мира, в котором они были до первой сигареты и в котором могли бы находиться и сейчас, если бы не закурили вторую. Что они получают в обмен на пожизненную боль?

АБСОЛЮТНО НИЧЕГО!

Как я уже объяснял, одной из проблем отказа от курения является видимое ничегонеделание. Когда вокруг курильщика с сигаретами в руках, кажется, они делают что-то положительное, а некурящие — нет. На самом деле все наоборот: курящие сожалеют, что вынуждены курить, но ничего не могут с собой поделать. Бывшие курильщики контролируют себя, но они больше не *должны* делать то, чего им не хочется.

Эти факты помогут вам постоянно напоминать себе об этом. Если вам предлагают сигарету на общественном мероприятии или вечеринке, вместо того чтобы наброситься на курильщика или просто вежливо отказаться, или, даже если никто не предлагает вам сигарету и вам кажется, что о вас забыли, скажите что-нибудь вроде: «Мне тоже когда-то это было нужно, и я не могу передать, как хорошо больше не зависеть от табака. Проснуться утром и дышать чистыми легкими. Вам следует попробовать». Возможно, вы считаете, что если вы так скажете, то это будет выглядеть слишком нарочито, так курильщики поступают по отношению к бывшим коллегам. Курильщики, вероятно, так и подумают и, скорее всего, будут возражать. Но между вами есть разница: вы говорите правду и пытаетесь помочь им выбраться из ямы. Они же лгут и пытаются завлечь вас в нее. Начнется типичное для наркоманов раздвоение сознания. Даже среди членов вашей семьи и друзей найдутся те, чей мозг отчасти будет желать вам поражения. Даже если вы не закурите, они будут надеяться, что вы будете скучать по сигаретам. Это убедит их в том, что они были правы, продолжая курить. Другая часть их разума будет завидовать вашему спасению и тому, с какой легкостью и радостью вы это сделали.

Но на самом деле вы принесете им большую пользу, потому что только жалующиеся бывшие курильщики, такие, как девушка на вечеринке, которая мечтала о сигаретах после восьми лет воздержания, заставляют нас бояться даже попытки бросить курить и верить, что мы никогда не освободимся. Когда они увидят, что вы веселы и бодры, вы подарите им надежду. Сегодня в обществе происходит замечательный процесс: «гипнотическое» влияние никотина на курильщиков разрушается. В стене тюрьмы образовалась огромная брешь. Миллионы курильщиков уже выбрались через нее, и каждый раз, когда спасается еще один курильщик, дыра становится все больше. Как Берлинская стена: вскоре после первого пролома она развалилась окончательно.

Важный момент: все будут ждать от вас жалоб и сожалений, но, увидев, что вы счастливы и бодры, люди не только

исполнятся надежды и желания попытаться бросить курить, но и будут считать вас Суперменом или Супервумен. Более того,

ВЫ САМИ БУДЕТЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СУПЕРГЕРОЕМ!

Единственная трудность отказа от курения — не никотиновая ломка, а ощущение, что вам чего-то не хватает, что вы чего-то лишились. Каждый раз, встречая курильщика с сигаретой, помните, что это он лишает себя многого, а не некурящий! Я решил день за днем писать эту книгу. Я не думал писать ее всю жизнь. Но подозреваю, что так оно и может случиться!

По тем или иным причинам курильщики сами решают зажечь свою первую сигарету. Парадоксально, но факт: у нее отвратительный вкус. Но они не сами решают провести за курением оставшуюся жизнь. Поймите, что каждый раз, когда вы видите курильщика с сигаретой, сигарой или трубкой, он курит не потому, что сам так решил, а по единственной причине:

ОН ЗАВИСИМ ОТ НИКОТИНА!

В его организме живет маленькое никотиновое чудовище, которое порождает огромное чудовище в его мозгу. Это не некурящие лишаются чего-либо, а курильщики. Они лишаются здоровья, денег, сил, самоуважения, уверенности в себе, сосредоточенности, смелости, достоинства, покоя и свободы. Не завидуйте несчастным курильщикам. Вы завидовали бы героинщику? В моей небольшой стране героин убивает менее 300 человек в год, а курение уносит жизнь более 2000 в неделю!

Если вы еще не уверены, стоит ли бросить курить прямо сейчас, учтите еще одно: как и всякая наркозависимость, курение само не пройдет. Кошмар будет только усиливаться, пока вы погружаетесь в бездонную яму. Не завидуйте несчастным курильщикам.

ПОЖАЛЕЙТЕ ИХ.

Здоровье

Если вы поняли все инструкции и последовали им, я имею в виду, что вы освободились от стереотипов и избавились от большинства иллюзий относительно курения, привитых нам обществом, особенно если вы уже понаблюдали за другими курильщиками и беспристрастно взглянули на собственное курение, то сейчас вы должны считать курильщиков весьма жалкими существами. Ваше отношение к курению уже не прежнее: «Я должен бросить курить, потому что это меня убивает и стоит кучу денег», а «Я действительно больше не захочу курить никогда».

Если вы так еще не думаете, значит, вы что-то пропустили. В таком случае разберитесь, что вызывает у вас сомнения, и перечитайте соответствующие главы. Если вы по-прежнему боитесь поражения, не беспокойтесь. Вам только нужно следовать инструкциям, и все получится. Если вы думаете, что отличаетесь от миллионов остальных курильщиков — когда-то я тоже так думал, — то вы невероятно самонадеянны и невероятно глупы, как и я когда-то.

Предположим, вы добились правильного настроя и сделали самую трудную часть работы. Ваша подготовка и тренировки почти завершены. Вы полностью экипированы для успешного достижения того, что многие курильщики, включая меня, считают самым важным и значимым в своей жизни. Если вы все поняли, то ощущаете возбужденное нетерпение, как собака, натягивающая поводок. Скоро вы закурите в последний раз.

Но я попросил бы вас еще немного потерпеть. Мы уже развенчали большую часть мифов, которыми наше общество пичкало нас с детства. Но есть еще одна ложь, которую нужно развеять. Это самозащита, которую мы были вынуждены построить сами. Я имею в виду влияние курения на наше здоровье.

Когда я дохожу до пункта «курение и здоровье» в клинике, подозреваю, что курильщики думают: «Вы же обещали, что шоковой терапии не будет». Но это превращается в шоковую терапию, если используется как единственное средство убеждения курильщиков. Такие курильщики похожи на людей, запертых на верхних этажах горящего здания. Им нужно выбрать между двумя страшными вариантами: либо прыгать из окна, либо остаться. Незавидный выбор, и я бы не желал однажды с ним столкнуться. В обоих случаях он грозит тяжелейшими последствиями или смертью.

На самом деле они не делают выбор, их реакция инстинктивна. Они останутся, пока сохраняется возможность выжить в горящем аду. Всегда есть надежда на спасение. Они прыгают только тогда, когда жар и дым становятся невыносимыми. Это простая борьба страха. Человек прыгнет только тогда, когда страх заживо сгореть или задохнуться становится сильнее страха прыгать.

Курильщики находятся в похожем положении. С одной стороны, есть страх заболеть, например раком или эмфиземой легких, с другой — страх бросить курить. Отказ от курения превращает последний страх в реальность. Как человек в горящем здании не прыгает, пока это не станет его единственным спасением, так и курильщик откладывает ужасный день до последнего момента, надеясь, что кто-нибудь придет и спасет его, прежде чем он заболеет.

Коварство никотиновой ловушки заключается в том, что курильщик оказывается в худшем положении, чем человек в горящем здании. Этот человек не может закрыть глаза на свое положение. Страх погибнуть наступит не мгновенно, но обязательно через несколько минут. Тогда как риск умереть от курения скрыт где-то в будущем. Это вообще может не произойти. Не обязательно решать проблему сегодня, немед-

ленно, естественный порыв — оставить все, как есть. Курильщики могут об этом не думать, и именно этим они и занимаются.

Некурящим трудно понять, почему курильщики готовы пойти на огромный риск ради сомнительного удовольствия вдыхать в легкие отвратительный дым. У меня в голове не укладывалось, как я мог продолжать курить после того, как наблюдал долгую, мучительную и унижительную смерть моего отца от рака легких. Теперь я понимаю: это как если бы он погиб в автокатастрофе, я не перестал бы водить автомобиль.

Итак, если мы больше не хотим курить, зачем нам нужно проходить через все кровавые подробности отравления организма, а если нужно, то разве теперь Аллен Карр не применяет шоковую терапию, и, как он сам говорит, разве курильщиков уже не пугали всеми ужасами, и если это до сих пор не сработало, то почему должно сработать сейчас? Мы в любом случае знаем о риске для здоровья. Вы можете прекрасно *знать*, где находится минное поле. Но это знание для вас бесполезно, если вы не пользуетесь им, чтобы не оказаться на минном поле. Курильщикам было не так тяжело, пока они не знали о раке легких. Зачем вам знать о риске для здоровья,

ЕСЛИ ЭТО ЗНАНИЕ НЕ ЗАСТАВЛЯЕТ ВАС БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Или, возможно, вы один из тех курильщиков, которые думают, что готовы идти на этот риск. Если так, восхищаюсь вашей смелостью. Интересно, достаточно ли вы смелы, чтобы это проверить? Вы смотрели «Зверобой»? Помните сцену, где герои играют в «Русскую рулетку»? Скольким, по-вашему, курильщикам хватит храбрости и глупости играть в «Русскую рулетку»? Одному из тысячи? Из миллиона? Но на самом деле курильщики играют в нее каждый день. Шансы погибнуть в «Русской рулетке» — один к шести, а от курения — один к четырем!

Но это, конечно, несопоставимые вещи. В «Русской рулетке» шансы один к шести приходятся на каждый спуск курка, а у курильщиков из каждых четырех один умирает,

но это происходит не в тот момент, когда курильщик зажигает сигарету. Это так, однако игроки в рулетку не повязаны зависимостью, одно нажатие на курок не обязывает стрелять снова. На самом деле, думаю, один выстрел приведет к тому, что вы больше не захотите стрелять. Я привожу реальные факты: один из четырех курильщиков умирает гораздо дольше и мучительнее, чем игрок в «Русскую рулетку».

Разница в том, что любой результат игры в «Русскую рулетку» налицо сразу. Курить же можно годы, пока это не убьет вас. Вы действительно верите, что от этого легче? Представьте, что шансы выжить, если вы приставите револьвер к виску и выстрелите, будут 150000:1, но оружие нужно прикладывать к виску каждый час в течение двадцати часов каждый день. Как скоро, по-вашему, вы оказались бы в сумасшедшем доме? Именно это каждый курильщик делает, зажигая сигарету. Думаете, они смогли бы так себя вести, если бы знали о последствиях или не блокировали сознание?

Знаете ли вы о трагической катастрофе поезда возле Клапамского узла*? Если бы вы знали о предстоящей катастрофе, вы купили бы билет на этот поезд? А если бы я попытался убедить вас: «Слушайте, ваши шансы погибнуть в десять раз меньше, чем умереть от курения, и я заплачу вам 30 тысяч фунтов, если вы рискнете». Скольким, по-вашему, хватило бы храбрости и глупости пойти на этот риск? Одному из тысячи? Может быть, но не мне. Предположим, я изменил условия: «Вы мне платите, а я позволю вам ехать этим поездом». Думаете, хоть один человек принял бы такое предложение? Но именно столько каждый курильщик ежедневно платит за риск, в десять раз больший, и что хорошего он получает?

АБСОЛЮТНО НИЧЕГО!

Вы думаете, что курильщики продолжали бы курить, если бы постоянно помнили об этих фактах? Конечно, нет! Поэтому они вынуждены блокировать свое сознание. Мы научили мозг игнорировать риск для здоровья, потому что боимся, что

* Клапамский узел — один из крупнейших железнодорожных узлов Великобритании в южной части Лондона. — *Примеч. пер.*

не сможем бросить курить, или наш страх остаться без никотина сильнее, чем страх заболеть раком легких. Мы добиваемся этого, убеждая себя, что с нами этого не произойдет, или мы бросим курить до того, как это случится, а когда болезнь становится реальностью, думаем: «Какой смысл сейчас бросать курить? Теперь поздно!» Поэтому мы даже не замечаем, сколько курим, и считаем это привычкой. Большинство заядлых курильщиков верят, что получают удовольствие от всего двух сигарет, выкуренных за день. На самом деле они не получают удовольствия ни от одной. Они верят в это только потому, что предполагают, будто иначе не курили бы вообще. Даже запрещая себе думать о вреде курения, мы все равно чувствуем себя глупо. Представьте, насколько глупее вы бы себя чувствовали, если бы замечали каждую выкуренную сигарету? Результат был бы такой:

«Почему я вдыхаю эту грязь в легкие? В ней нет ничего приятного».

«Если я курю эту сигарету, что мешает мне выкурить следующие? Они будут стоить мне 30 тысяч фунтов».

«До сих пор курение сходило мне с рук, но, может быть, именно эта сигарета запустила рак в моих легких».

Если бы вам приходили в голову эти мысли каждый раз, когда вы зажигаете сигарету, пропала бы даже иллюзия удовольствия. Курильщикам нетрудно запретить себе думать о раке легких, но чего я никогда не мог понять, это как курильщик не прекращает курение даже после слов врача: «Если вы не бросите курить, то лишитесь пальцев на ногах».

Теперь угроза неминуема, как при пожаре. Конечно же, курильщик выберет пальцы, а не сигарету. Но, вероятно, он подумает, что врач просто пугает его, чтобы заставить бросить курить. В итоге он продолжает курить и теряет пальцы.

Теперь врач говорит: «Вы еще курите? Если вы не бросите теперь, то лишитесь стоп, а затем, возможно, ног». Вы видели фильмы, где на тонущем корабле пассажиру зажало ноги, и для спасения необходимо их отрезать? Я не могу смотреть такие сцены. Для меня нет ничего хуже, чем потерять ноги. Но многие курильщики, оказавшиеся в таком положении,

не бросают курить. Они теперь знают, что врач не пугает, они *уже* потеряли пальцы.

Возможно, вы теперь думаете, что я говорю это для того, чтобы угрозами заставить вас прекратить курение. Клянусь, нет. Я просто рассказываю, как любой курильщик может дойти до этой стадии и продолжать курить. Без сомнения, вы думаете, что в подобной ситуации уж вы-то бросили бы. Нужно, чтобы вы поняли, что это не так. В этом еще одно преимущество запертого пожаром человека перед курильщиком. Страх прыгать сохраняется, а вот страх сгореть или задохнуться будет нарастать и, в конце концов, пересилит страх падения, дав человеку хотя бы возможность спасения. Страх риска для здоровья курильщика тоже будет расти, но он все же не пересилит страха бросить курить.

Поразительно, но примерно половина курильщиков, посещающих нашу клинику, не знают, что курение может стать непосредственной причиной потери различных органов. Я не осознавал этого, пока через несколько месяцев после того, как бросил курить, не вспомнил, как много лет назад слышал, что врач предупреждал Артура Аски* о возможности потерять ноги, если тот не прекратит курение. Он не бросил курить и лишился обеих ног. Так почему же мой мозг не воспринял это знание? Не потому ли, что я не верил врачам? Может, и не верил, но если бы вы сказали мне, что в здании бомба, то, даже не поверив, я сказал бы вам об этом во вторую очередь. В первую очередь я покинул бы здание.

Помню, как я удивлялся, что можно намеренно лишиться обеих ног, лишь бы не расстаться с курением. Я придумал два возможных варианта. Не помню, какого возраста был Артур Аски, но, по-моему, он выглядел очень старым. Я думал: «Нужны ли ему ноги в этом возрасте?» «Нет, не очень. Без ног можно прожить. А вот без сигарет нельзя!» К своей чести, могу сказать, что я отбросил это объяснение, но как мог мой мозг его придумать? Таково влияние зависимости.

* Артур Аски (1900—1982) — выдающийся британский комедийный актер, снимался в фильмах «Поезд-призрак», «Тетушка Чарли», «Мисс Лондон» и др. — *Примеч. пер.*

Я выбрал второе объяснение, что курильщики вроде Артура Аски просто фанатичные, одинокие психопаты. Почему мне не пришло в голову, что я был одним из них? Я уже собирался проститься с жизнью, не то, что с ногами, но не мог жить без никотина. Родители говорят детям:

— Ты идиот, посмотри, до чего я себя довел, почему ты не бросишь курить, пока это возможно?

Ребенок отвечает:

— Это тебе надо бросать курить, а не мне. Я себя до такого не доведу.

Коварная ловушка гарантирует, что всякий курильщик после второй сигареты становится психопатом. Мы не понимаем, почему курим, и поначалу не видим причины бросать курить. Как только она у нас появляется, наступают времена, когда нам тяжелее всего это сделать, и мы особенно нуждаемся в поддержке. Да, плохое здоровье или нехватка денег могут удерживать от курения некоторое время, но как только бы бросаете курить, у вас появляются силы и деньги, однако пока вам хочется курить, вы снова окажетесь в ловушке.

В конце концов вы дойдете до той же стадии, что и я, когда отупляющее воздействие наркотика и ядов заставляет вас настолько деградировать и умственно, и физически, что, даже зная о смертельной опасности курения, вы покоряетесь судьбе. Вы думаете: «Если такова жизнь, в которой есть удовольствие или поддержка, то не стоит жить без них». Некурящим, как и тому родителю с ребенком и другим курильщикам, очевидно, что курение делает с их близкими, но ни один курильщик не может увидеть собственные перспективы.

Какая сила превращает *всякого* курильщика в психопата, извращает ум, заставляет прятать голову в песок, убеждает, что лучше лишиться органов, чем бросить курить? Это

СТРАХ!!!

Уточню, я не имею в виду боязнь заболеть раком легких или страх смерти. Я говорю о большем страхе. Том страхе, который заставляет нас не думать об угрозе, что мы не сможем наслаждаться жизнью или справиться с трудностями

без сигарет. Некурящие этого не боятся. Никотин не освобождает от этого страха, а вызывает его. Главное, чего вы добьетесь, бросив курить, — это избавление от этого страха.

Страх заболеть раком легких не заставил меня отказаться от сигарет и если бы мог заставить вас, вы бы уже это сделали. Предполагая, что не смогу обходиться без сигарет, инстинктивно я запрещал себе думать об угрозе рака. Но когда я понял это, то не только смог жить без курения, но и даже начал получать больше удовольствия от жизни и стал лучше преодолевать трудности; мне больше не нужно было блокировать разум против угрозы здоровью, напротив, она послужила дополнительным стимулом бросить курить.

Я не пытаюсь ослабить значение таких болезней, как рак легких, заболевания сердца, атеросклероз, эмфизема, ангина, тромбоз, бронхит и астма. Это ужасные болезни, и можно назвать непростительным преступлением, что наше общество подталкивает миллионы курильщиков погибать медленной, тяжелой и преждевременной смертью, но факт остается фактом: шоковая терапия по указанным мною причинам не действует.

Сильное чувство страха может заставить человека выпрыгнуть из горящего здания, спасаясь от угрозы сгореть заживо.

Люди не испытывали бы такой страх, если бы был иной выход. Я предлагаю курильщикам этот иной выход: «Легкий способ бросить курить», т. е. мое лечение не является шоковой терапией. Но здоровье остается главной причиной, почему курильщики пытаются покончить с курением, и пока они продолжают блокировать разум против угрозы здоровью, у них нет достаточных оснований, чтобы воспользоваться пожарным выходом.

Таким образом, необходимо, чтобы вы направили в противоположную сторону процесс блокирования сознания, потому что он только помогает вам оставаться несчастным курильщиком. Посмотрите на эти ужасы. Если даже сейчас вы ощущаете себя глупцом, то насколько глупее вы почувствуете себя, когда на самом деле заболеете раком легких.

Не говорите больше: «Со мной такого не случится». Этим вы подтверждаете, что случится! Пользуйтесь данной информацией, чтобы стать счастливым некурящим. Начните думать: «И со мной это *произойдет*».

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ТАК НЕ СЛУЧИТСЯ!

Еще одна особенность ловушки заключается в том, что, заблокировав свое сознание, мы начинаем рассматривать убийственные болезни как дело случая. Другими словами, если мы не заболеем одной из них, то полностью забываем о их существовании. Хорошо, я знаю, что курение заставляло меня задыхаться, кашлять и пожирало мои легкие. Но это еще не болезни. Я на самом деле был не болен. Я просто был не так здоров, каким бы мог быть, если бы не курил. Ну и что? Я просто не занимался спортом, но это не означало, что я болен. В «Легком способе» я описываю курение как постоянную цепную реакцию, когда поджигаешь бикфордов шнур неизвестной длины, и каждая сигарета приближает взрыв на шаг. Я часто сравниваю курение с минным полем: с одной стороны, вы можете наступить на мину, с другой — вам может повезти, и вы останетесь невредимым. Курение — это пожизненный путь по минному полю.

Как курильщики с этим справляются? Они справляются потому, что сама жизнь ставит перед ними те же проблемы. Единственная определенность в жизни сводится к тому, что рано или поздно мы все умрем. Если мы всю жизнь будем думать об этом, то будем всю жизнь несчастны. Поэтому мы делаем разумные вещи: мы устраиваем жизнь и стараемся получить от нее максимум удовольствия. Курильщики используют ту же логику: «Я не могу это изменить, так какой смысл беспокоиться?» Полагаю, что органы здравоохранения должны сосредоточиться на ужасных смертельных заболеваниях, но даже в этом случае шоковая терапия не заставила бы меня бросить курить. Некоторые эксперты пытаются запугать вас видом легких курильщиков. Но если вас не заставила бросить курить угроза рака легких, то почему их вид сможет что-то изменить? В любом случае курильщики зна-

ют, как выглядят их легкие. Когда были популярны сигареты без фильтра, они оставляли никотиновые пятна на пальцах, зубах, бороде и усах. На самом деле многие считали это внешнее проявление курения даже более отталкивающим, чем запах изо рта курильщика. Но эти курильщики, должно быть, осознали, что в их легких оседает в десятки раз больше никотина, чем на пальцах. Они также, должно быть, поняли, что невозможно смыть или счистить эту грязь с легких, в отличие от пальцев, и разложение в легких должно быть в тысячу раз хуже. Но это не заставляет их бросить курить!

Какими бы ужасными ни были смертельные болезни и какими бы отвратительными ни были их последствия, я нахожу еще одну связь между курением и здоровьем, хотя и не такую впечатляющую, но тем не менее ужасающую. Я однажды смотрел фильм о живой природе, где змея заглатывала огромную жабу, начиная пожирать ее с задних лап. В конце концов снаружи осталась одна голова жабы, но при этом она выглядела такой довольной, словно нашла удобное, теплое, приятное местечко для отдыха. Это произвело на меня более жуткое впечатление, чем охота льва на антилопу. Я подумал: «Она же понимает, что ее лапы уже перевариваются, и что вскоре голова тоже исчезнет?»

Было жутко, потому что жаба, казалось, не замечала происходящего. Именно этим так опасна никотиновая ловушка. Еще одна ее особенность — это постепенность перемен. В процессе старения каждый раз, глядя в зеркало, мы видим то же лицо, что и вчера, пока не посмотрим на фотографию тридцатилетней давности, и увидим воочию, насколько состарились. Так и разрушение нашего психологического и физического здоровья происходит так медленно, что мы не замечаем его. Даже когда перемены становятся очевидными, мы склонны винить скорее старость, чем курение.

Убежден, что если бы я мог видеть, что происходит в моем организме, то не стал бы курить. Я имею в виду постоянно прогрессирующее отравление организма. Положение было бы не столь плачевным, если бы речь шла о нехватке кислорода и других питательных веществ в клетках, но мы же

заменяем их ядами вроде никотина, угарного газа, смолами и другими токсинами.

Уже то плохо, что процесс кислородного голодания вызывает одышку, сонливость, но самое ужасное в другом: оно мешает каждому органу работать. Эффект подобен СПИДу. Постепенно разрушается наша иммунная система. Парадоксально, но врачи недавно доказали, что в организме курильщиков ВИЧ превращается в СПИД в два раза быстрее, чем у некурящих. Почему им понадобилось столько времени, чтобы подтвердить очевидное?

У животных или растений жизнь заключается в постоянной борьбе за выживание. Она может проявляться в разных формах. Некоторые из них очевидны, например, у тех видов, которые охотятся на представителей других видов ради пропитания, или у видов, где представители одного вида борются с себе подобными за пищу, территорию или партнера. Все виды борются с силами природы за выживание. Некоторые формы не так очевидны, например борьба с паразитами.

Большая часть человечества смогла решить основные проблемы выживания. Наши главные оставшиеся враги — война, загрязнение природы и голод. Кроме этих угроз, которые мы не можем победить только из-за собственной жадности и глупости, единственной серьезной угрозой остались болезни.

Думаю, болезни в основном вызваны загрязнением окружающей среды. Как я рассказывал в шестой главе, дикие животные выживают, и многие из них живут дольше человека без помощи врачей, или обработанной пищи, или убежища. Сильный, здоровый организм может победить болезнь. Наше самое удивительное оружие в борьбе с болезнью — иммунная система. Самый серьезный вред от курения проявляется в том, что оно не напрямую вызывает болезни, а мешает иммунитету правильно работать.

СПИД — страшная болезнь, но она показала, как важна роль иммунной системы. Уверен, что если бы я увидел, что никотин делает с моим организмом, то бросил бы курить еще в подростковом возрасте. Когда мы молоды и можем соперничать с некурящими, нам кажется, что курение не вредит

здоровью. На занятиях в нашей клинике курильщики с неподдельным удивлением часто вспоминают, что когда-то они показывали лучшие результаты в спорте, чем некурящие.

Возможно, постепенность старения — один из даров природы. Возможно, подобным безболезненным и постепенным процессом является заглатывание змеей лягушки. Можно предполагать, что жаба чувствовала себя вполне довольной. В конце концов незнание благословенно, а жаба все равно ничего уже не могла изменить, как мы не можем помешать старению. Но эта особенность направлена против курильщиков, потому что они-то могут изменить кое-что. Разве вы никогда не проверяете уровень масла в машине? Разве вы никогда не меняете его или масляный клапан, или не отдаете машину в сервис? Как долго служил бы двигатель, если бы вы не проводили профилактику? Неужели машина дороже вашего организма? Даже если мы разобьем свою машину, то можем купить другую, но

ТЕЛО У ВАС ТОЛЬКО ОДНО!

Возможно, те, у кого здоровье хорошее, считают это само собой разумеющимся. Возможно, здоровье — не главное в вашей жизни. Поверьте, без него все остальные важные вещи оказываются не такими важными.

Если мы ничего не можем поделать со старением, может, нам было бы лучше без этой старой фотографии убеждать себя, что мы не изменились. Но как жаль, что у нас нет возможности посмотреть на фотографию, какими мы были бы без курения. Или даже лучше — если бы была возможность сразу перенести курильщика в состояние тела и разума, в котором он был бы без курения, или, в качестве примера, после трех недель воздержания, мне не нужно было бы писать эту книгу. Они бы думали: «Мне действительно будет так хорошо?» Подчеркиваю, что не только улучшится здоровье и прибавится сил, но и повысится самооценка и уверенность^В себе. Это будет звучать как: «Неужели я так низко пал?»

Проблема не только в оупляющем действии никотина, которое проявляется медленно, что практически незаметно.

Проблема в том, что возвращение организма в нормальное состояние тоже протекает медленно и не так впечатляет, как мгновенное выздоровление. Оно заметно для большинства людей, бросивших курить по моей методике. Но многие курильщики, использующие волевой метод, жалуются, что чувствуют ухудшение физического и умственного состояния. На самом деле это неудивительно. Бросая курить с помощью волевого метода, вы чувствуете себя несчастным и обделенным и ищите любого, даже самого робкого, оправдания, чтобы закурить. Не могу сказать, действительно ли вы чувствуете себя хуже из-за депрессии, или это просто уловка наркомана, чтобы начать курить снова. Это и не важно, по собственному опыту могу сказать, что результат все равно одинаков.

К счастью, есть способ мгновенно перенестись в состояние ума и тела, которое свойственно некурящему. Если у вас когда-нибудь было домашнее животное, вы, должно быть, наблюдали его «немые» взгляды, например, когда животное болеет и не может сказать, где болит, или когда вы надолго уезжаете и знаете, что животное будет тосковать, не зная, когда вы вернетесь. Если бы только вы могли поговорить и понять друг друга.

У нас есть два великолепных преимущества перед другими видами. Мы можем говорить. Я могу поведать вам в деталях не только свой опыт, но и опыт других курильщиков, которые думали, что никогда не освободятся. У вас есть возможность сравнить и поучиться на их опыте. Другое преимущество связано с воображением. Вам не нужно самому переживать что-либо для приобретения опыта. Точно так же, как вам можно не только увидеть, но и разделить напряжение, испытания, мучения и славу Ника Фальдо, выигравшего Открытый чемпионат, вы можете оценить глубину своего падения и предвкушать, каких высот вскоре достигнете.

Если вы посмотрите на курильщиков, алкоголиков или героинщиков, то поймете, что от наркотика нет пользы. Вы увидите, что им было бы намного лучше без этой *поддержки*. Не считайте их просто глупцами. Вместо этого сравните себя с ними, осознайте, что и вас засасывает хищное растение.

Не важно, как глубоко вы провалились в яму. Когда вы из нее выберетесь, вам будет намного лучше. Перестаньте думать, что с вами этого не случится. Уже случилось! Это началось,

КОГДА ВЫ ЗАКУРИЛИ СВОЮ ПЕРВУЮ СИГАРЕТУ

Многие врачи теперь связывают различные болезни с курением, включая диабет, рак горла и молочной железы. О некоторых побочных эффектах курения, от которых страдал годами, я узнал через много лет после того, как бросил курить.

Пока я презирал психопатов вроде Артура Аски, мне даже не приходило в голову, что я и сам стремительно приближался к атеросклерозу. Свой серый цвет лица я относил на счет естественного цвета кожи и недостатка физической активности. Я не подозревал, что всему виной сужение капилляров. В тридцать лет у меня было варикозное расширение вен, которое чудесным образом исчезло, когда я бросил курить. За пять лет до прекращения курения я дошел до такого состояния, что каждую ночь просыпался от странного ощущения в ногах. Я не испытывал резкую боль, просто ноги немели. Я просил Джойс массировать мне ноги каждую ночь. Только через год, став некурящим, я заметил, что ноги больше не нужно массировать.

Приблизительно за два года до того как бросил курить, я страдал от сильных болей в груди и боялся, что это признак рака легких. Теперь я подозреваю, что это была ангина. У меня не было ни одного приступа с тех пор, как я прекратил курить.

Когда я был ребенком, мои раны всегда сильно кровоточили. Это пугало меня. Никто не объяснял мне, что кровотечение — часть естественного процесса заживления и что оно само прекратится, когда выполнит свою задачу. Я подозревал, что у меня гемофилия, и боялся истечь кровью. Когда я вырос, некоторые довольно глубокие порезы едва кровоточили. Кровь была густой, с грязно-коричневатым оттенком.

Цвет крови меня беспокоил. Я знал, что кровь должна быть ярко-красной, и думал, что у меня какое-то заболевание крови. Но мне нравилась густота, которая означала, что

теперь я кровью не истеку. Только бросив курить, я узнал, что курение сгущает кровь и коричневатый цвет обусловлен нехваткой кислорода. Тогда я не знал, как это влияет на здоровье, но теперь при мысли об этом мне становится страшно. Когда я думаю, как мое бедное сердце проталкивало всю эту массу по забитым венам, не пропуская ни удара, день за днем, удивляюсь, что у меня не случилось инфаркта или инсульта. Это заставило меня понять, как хрупки наши тела, но как в то же время невероятно сильны!

К сорока годам на моих руках появились печеночные пятна. Если вы не знаете — это такие пятнышки, которые бывают у старых людей на руках и лице. Я не обращал на них внимания, связывая с ранним старением. Только три года назад в клинике в Рейне Парк я услышал от одного курильщика, что у него пропадали пятна, когда он раньше бросал курить. Я уже забыл о собственных пятнах и, к своему удивлению, тоже их не обнаружил.

Сколько себя помню, при резком вставании перед моими глазами возникали вспышки, особенно в ванной. Я чувствовал головокружение, как перед обмороком. Я никогда не связывал это с курением. Я был уверен, что это нормально и происходит со всеми. Только два года назад, когда один бывший курильщик сказал мне, что больше не видит этих вспышек, я понял, что не испытываю их тоже.

Вы можете подумать, что я в некотором роде ипохондрик. Думаю, таким я и был, пока курил. Одно из зол курения заключается в том, что никотин дает нам иллюзию смелости, а на самом деле он постепенно разрушает ее. Я был в шоке, когда услышал от отца, что он не хочет дожить до пятидесяти. Тогда я не осознавал, что через двадцать лет тоже потеряю ощущение радости жизни. Возможно, вы решите, что эта глава была нужным (или ненужным) запугиванием. Уверяю, все совершенно наоборот. Ребенком я боялся смерти. Я верил когда-то, что курение побеждало страх. Может быть. Если да, то оно заменяло этот страх другим, гораздо худшим:

СТРАХОМ ЖИТЬ!

Теперь страх умереть вернулся. Но он меня не беспокоит. Я понимаю, что он есть только потому, что я теперь радуюсь жизни. Я думаю о страхе смерти не больше, чем в детстве. Я слишком занят своей полноценной жизнью. У меня немного шансов дожить до ста лет, но я постараюсь. И я стремлюсь получить удовольствие от каждой драгоценной минуты!

Было еще два плюса для здоровья, которые я не замечал, пока не бросил курить. Первый: раньше почти каждую ночь меня мучили кошмары. Мне снилось, что за мной гонятся. Полагаю, это было результатом никотинового голода организма и следующего за ним ощущения неуверенности. Теперь единственный кошмар, который иногда мне снится, — что я курю. Это распространенный сон у бывших курильщиков. Некоторые беспокоятся, что все еще бессознательно хотят курить. Не беспокойтесь. То, что это всего лишь кошмар, означает, что вы рады быть некурящим. При пробуждении от кошмара всегда есть некая сумеречная зона, когда вы размышляете, было ли это на самом деле, но разве не прекрасно обнаружить, что это был лишь сон?

Когда я описывал свой кошмар о погоне, я сделал опечатку и вместо *chased* написал слово *chaste*, что значит «девственный, чистый». Возможно, это была просто оговорка по Фрейду, но она подводит нас ко второму плюсу. В клинике, обсуждая вопрос о влиянии курения на сосредоточенность, я иногда задаю вопрос: «Какому вашему органу больше всего нужно хорошее кровоснабжение?» Глупые ухмылки, особенно на мужских лицах, показывают, что они неверно истолковали мой вопрос. Но все же они правы. Будучи застенчивым англичанином, я считаю весьма неудобным говорить на эту тему и не буду делать «доклад Кинси»* в миниатюре, детально описывая, какое негативное влияние имело курение на половую жизнь мою или моих знакомых бывших курильщиков. И вновь я не подозревал об этом влиянии, пока через

* Доклады Кинси (отчеты Кинси) — две книги А. Кинси о сексуальном поведении человека: «Сексуальное поведение мужчины» (1948) и «Сексуальное поведение женщины» (1953) взбудоражили широкую публику и вызвали скандал. — *Примеч. пер.*

некоторое время после прекращения курения мои силы и активность выросли.

Но если вы смотрите фильмы о животных, то знаете, что первый закон природы — выживание, а второй — выживание рода, т.е. репродукция. Природа установила, что воспроизведение рода невозможно, пока партнеры не будут физически здоровы и не обзаведутся домом, территорией, запасом пищи. Человеческий мозг сумел это несколько изменить, но я знаю, что курение ведет к импотенции. Также могу вас заверить, что, когда вы здоровы и сильны, вы будете получать все больше и больше удовольствия от секса.

Мы уже почти у цели. Остался всего один пункт, прежде чем вы выкурите свою последнюю сигарету:

ВЫБОР ВРЕМЕНИ.

Выбор времени

Будучи курильщиками, мы обычно выбираем один из двух основных поводов, чтобы бросить курить. Для их формулировки необходимо вернуться к проблеме раздвоения сознания курильщика, о которой шла речь в тридцать четвертой главе. Хотя стрелка этих весов постоянно колеблется, большую часть времени вопреки кажущейся неразумности этого стрелка склоняется в сторону курения. Первый повод — некое событие в жизни, которое перевешивает чашу весов в сторону отказа от курения и побуждает предпринять попытку бросить курить, например беспокойство о здоровье из-за приступа астмы или отсутствие денег в связи с увольнением.

Второй повод я называю «бессмысленные дни». Это события вроде Нового года, общенациональный День отказа от курения или дни рождения. Я называю их бессмысленными, потому что они никак не влияют на курение. То есть никак не двигают стрелку весов. Их единственное назначение — отметить день, с которого курильщик ставит своей целью бросить курить. Что в этом плохого? Если бы они хоть раз помогли кому-нибудь достичь цели, было бы неплохо. Не отрицаю, что немало курильщиков действительно расстались с сигаретами в «бессмысленный день». Многие прекращают курить, используя волевой метод, скорее не благодаря этому методу, а вопреки ему; так и «бессмысленные дни» многим курильщикам просто мешали. Дело в том, что «бессмысленные дни» приносят огромный вред. Тому есть несколько причин.

Эти дни не воздействуют на стрелку весов, поэтому мозг курильщика все еще склоняется в пользу курения. Все попытки побудить курильщиков отказаться от их опоры вызывают обратную реакцию и заставляют их сильнее цепляться за эту опору. Классический пример — общенациональный День отказа от курения. От давления доброжелателей у большинства курильщиков волосы на голове встают дыбом. В результате большинство из них категорически отказывается воздержаться от курения даже на один день, не говоря уже обо всей жизни. Отрицательное действие этого мероприятия смягчается, так как немногие курильщики бросают курить именно в этот день, но, как это ни печально, масса усилий тратится на то, чтобы курильщикам стало труднее порвать с привычкой курить.

Самый же популярный из «бессмысленных дней» — празднование Нового года. Парадоксально, но этот день наименее успешный для достижения цели. Эту аномалию легко объяснить типичным примером, почему в этот день бросают курить. Это также поможет вам понять, почему «бессмысленные дни» так непродуктивны. В дополнение к отсутствию решимости, характерному для всех «бессмысленных дней», особые обстоятельства, предшествующие этому празднику и следующие за ним, делают провал практически неизбежным.

То, что канун Нового года так популярен для попыток бросить курить, — не случайное совпадение. Кроме традиционных для этого праздника обещаний, мы посещаем столько мероприятий и столько курим, что по утрам рот напоминает выгребную яму. Еще один парадокс: это является следствием именно от тех сигарет, которые мы считаем такими приятными. В преддверии Нового года наши легкие так отравлены, что мы с радостью хватаемся за идею бросить курить.

Через несколько дней большая часть токсинов выводится из организма. Условия, побудившие прекратить курение, постепенно сходят на нет. В то же время в организме есть маленькое голодное чудовище. Оно находится на пике агонии и требует никотина. Эта пустота дополняется пустотой, которая всегда наступает после шумных праздников. Даже если мы это переживем, то приходит еще одно испытание — воз-

вращение на работу. Понедельник — день тяжелый, но первый понедельник после новогодних праздников — просто отец всех понедельников.

Кто посмеет обвинить нас, если мы выкурим одну, всего одну сигарету из тех, которые наши уже нарушившие свое обещание коллеги настойчиво суют нам под нос. О, какой драгоценной кажется эта сигарета. Вскоре мы уже курим еще одну, и еще одну.

«Бессмысленные дни» не в состоянии помочь вам бросить курить, потому что они никак не влияют на «стрелку весов» в вашей голове. Пока стрелка склоняется в сторону курения, вы останетесь курильщиком. «Бессмысленные дни» наносят серьезный вред, потому что заставляют нас проходить через неискренние попытки бросить курить, и все, что мы можем, — это выстрадать некоторое время, в результате лишь укрепившись во мнении, что бросить курить очень трудно и что самая ценная вещь на Земле — канцерогенная палочка!

Главное зло в неудавшейся попытке связано с тем, что курильщики бросают курить, потому что чувствуют себя обделенными. Они воспользовались волевым методом и в итоге истощили свои силы. Им понадобится около двух лет, чтобы набраться смелости предпринять следующую попытку. Это все равно что сказать марафонцу, упавшему в ста метрах от финиша: «Не расстраивайся. Отдохни пару часиков, а потом начни сначала. Теперь у тебя не может не получиться». Скорее всего, в таких условиях марафонец сломается. Парадоксально, но с моей методикой у курильщика все бы получилось, но их невозможно убедить попытаться снова!

Возможно, вы все еще думаете, что от «бессмысленных дней» есть польза: курильщики, по крайней мере, пытаются бросить курить. На самом деле это худшее из зол. Всю жизнь мы, курильщики, ищем повод отложить этот ужасный день. Такие дни просто дают нам готовое оправдание, чтобы отсрочить попытку до следующего «бессмысленного дня», когда мы все равно потерпим поражение!

Если бы у вас в ноге застряла заноза, вы с~али бы ждать Нового года или национального Дня вытаскивания заноз,

чтобы удалить ее? Если бы вам было двадцать, стали бы вы ждать, пока вам стукнет сорок, чтобы ее вытащить? Мы откладываем ужасный день, потому что не хотим бросать курить сегодня. Что же меняется в «бессмысленный день»? Только одно: появляется ощущение сожалений и паники!

Таким образом, ясно, что при попытке бросить курить следует придерживаться первого повода, когда какое-то событие заставляет стрелку весов сдвинуться в нужную сторону. Часто это оказываются ситуации, о которых мы говорили себе, что если они произойдут, то бросим курить, не раздумывая. Например, беременность или когда становится очевидным, что курение нас медленно убивает. Парадоксально, но именно в это время бросить курить оказывается особенно трудно. В этом еще одно проявление коварства ловушки — какой бы день вы ни выбрали, это всегда не тот день.

Возможно, вы надеетесь, что бросите курить, потеряв работу или убедившись, что курение вас убивает. Но разве в такие моменты наша зависимость от иллюзорной поддержки не становится максимальной? Если вы думаете, что отказаться от курения трудно в обычное время, то разве вам станет легче, когда вы потеряете работу или если предстоит сложная операция?

Иногда клиенты говорят мне: «Я следовал вашим инструкциям и бросил курить, но не могу радоваться жизни так, как вы». Это потому, что у меня не было настоящих проблем. Я искренне верил, что они были, и все ждал менее напряженного периода в жизни. Когда я был начинающим бухгалтером и на моем попечении была семья, я думал, что мне живется очень тяжело. Если мои дети шалили, я приходил в бешенство. Теперь-то понимаю, что эта раздражительность — не черта моего характера, она была вызвана пустотой, создаваемой никотиновым голодом. Даже сейчас я не могу объяснить этого детям, потому что каждый раз, слушая рассказы курильщиков, они слышат: «Это меня успокаивает и расслабляет».

Только став некурящим, я понял, что эти проблемы казались такими страшными из-за моего физически и умственно ослабленного состояния. Если вы безработный или пере-

несли операцию, вы не будете прыгать от радости при мысли о прекращении курения. Но разве безработные курильщики или курильщики накануне операции прыгают от радости? Конечно, нет, как и некурящие в подобном положении. Как и я в свое время, вы можете обнаружить, что эти проблемы перестают вас волновать, когда вы бросаете курить. Опасность может скрываться в том, что если вы откладываете попытку до решения финансовых или физических проблем, вы автоматически уничтожаете повод бросить курить. Такова хитрость ловушки. Но мы ее перехитрим.

Несколько лет я заявляю, что знаю о курении больше, чем кто-либо на планете. Это невероятно простой трюк, который общество превратило в невероятно запутанный лабиринт обмана при помощи лжи, незнания и заблуждений, которые свойственны курильщикам в частности и обществу в целом, включая так называемых экспертов.

Так как я понимаю одновременно и простоту, и сложность этого процесса, то могу дать четкие советы, как лучше всего бросить курить. При написании «Легкого способа» сомнения возникали только по поводу распределения времени. Я советовал бизнесменам, курящим из-за иллюзии успокоения, бросать курить во время отпуска. Теперь я категорически заявляю, что лучшим временем начать новую жизнь для таких людей — самые нервные и напряженные дни в году. Точно так же лучшим моментом отказа от привычки для любителей покурить на общественных мероприятиях стало бы самое яркое мероприятие в году.

Хотя я не ставлю под сомнение, что это лучшие моменты для прекращения курения, но не уверен, нужно ли советовать курильщикам бросать курить именно в такие дни? Объясню это противоречие. Рассмотрим, например, руководителя фирмы. Если бы этот человек бросал курить во время отпуска, то, предположительно, он имел бы следующие преимущества:

- 1) курильщик счастлив, расслаблен и лучше готов к борьбе с никотиновой ломкой;

2) если он не сможет сосредоточиться или нервничает, это не влияет на прибыль фирмы и работу сотрудников;

3) после трех недель воздержания бывший курильщик закончит с проблемами, вызванными ломкой, большая часть токсинов будет выведена из организма. Добавьте три недели отдыха, и бывший курильщик вернется в офис, полный энергии и уверенности, забыв о том, что вообще когда-то курил.

Это извращенное представление и о курении, и об отпуске. Иллюзия связана с представлением, что вы возвращаетесь из отпуска хорошо отдохнувшим, с перезаряженными аккумуляторами, в нетерпении завоевать деловой мир. Но что происходит на самом деле? Несколько недель до отпуска вы бегали, как муравей по растревоженному муравейнику, убеждаясь, что работа идет без сбоев и фирма без вас выживет. Первые несколько дней отпуска вам тяжело расслабиться, вы постоянно беспокоитесь, не упустили ли вы что-нибудь. Потом вы забываете об офисе и погружаетесь в атмосферу отдыха. Неожиданно ваше беспокойство начинает казаться мелким и бесполезным. Вы удивляетесь, как можно было волноваться о таких мелочах? Вы обещаете себе, что, вернувшись в офис, посмотрите на происходящее там с этой точки зрения.

Три недели вас обслуживают, вам льстят и обращаются по-королевски. У вас нет проблем или ответственности. Вы тратите деньги, будто завтра конец света. Вы едите и пьете слишком много. Вы допоздна не ложитесь спать и в нетрезвом состоянии используете такие мышцы, о существовании которых вообще забыли. Ко всему прочему, ваш рейс задержали на неопределенное время, и домой вы прибыли просто развалиной.

На самом деле, чем лучше начало отпуска, тем хуже его окончание. И то, что за отпуск вы потратили вдвое больше запланированного и на билеты в первом классе не хватило денег, не улучшает ситуацию. Не страшно, может быть, среди накопившейся почты есть что-нибудь интересное? Да, вам крупно повезло, среди циркуляров, счетов и навещающих тоску официальных коричневых конвертов есть

не одно, а даже три письма, в которых говорится, что вы выиграли не менее 250 тысяч фунтов.

Едва распаковав вещи, вы отправились на работу. Сотрудники смотрят на вас с неприязнью. Вслух они ничего не скажут, но во взглядах ясно читается: «У тебя-то все хорошо. Пока ты там развлекался, мы тут из-за тебя торчали». Правда в том, что вы вернулись и обнаружили трехнедельный долг. Ни одно из простых ваших заданий не было выполнено. Мы соглашаемся, что в таких ситуациях бывшему курильщику можно выкурить одну сигарету. Но наша симпатия ему не поможет:

ОН УЖЕ СНОВА НА КРЮЧКЕ.

Проблема в том, что если вы выберете день, который считаете легким, вы не узнаете, получилось ли настоящее, по-вашему, испытание: «Хорошо, отпуск без курения прошел удачно, но когда я выйду на работу или сломается машина, или буду играть в гольф либо в карты, вдруг кто-нибудь закурит?»

«Как быть со следующим Рождеством, свадьбой или угощением сигарами на следующем официальном обеде?» Вам нужно постоянно доказывать себе, что не хотите курить, причем в разных обстоятельствах и по разным поводам, что означает сомнения и неуверенность.

Но если вы бросите курить в самый трудный момент жизни — будь то стресс или отдых, скука или сосредоточенность, вы немедленно докажете себе, что можете наслаждаться жизнью или справляться с трудностями без сигареты. Тогда вы поймете, что можете поступать так в любой ситуации. Другими словами, если вы перепрыгнете полуметровую стену, то не будете знать, сможете ли преодолеть полуметровую и тем более достичь своей главной цели — преодолеть двухметровую преграду. Если вы сразу прыгнете на два метра, то беспокоиться о меньшей высоте не придется.

Итак, я категорически утверждаю, что лучшее время бросить курить — это самые трудные моменты вашей жизни. В чем же проблема? Почему бы мне не посоветовать вам именно так и поступить? Хорошо, я еще посоветую. Но хва-

тит ли вам смелости и уверенности? Если вы сначала попытаетесь перепрыгнуть двухметровый барьер, то можете упасть и потерять уверенность в себе, тогда как постепенно преодолевая полуметровые, метровые и полутораметровые барьеры, вы приобретете необходимый опыт для успешного преодоления двухметровой высоты.

Есть и другие проблемы, связанные с выбором времени. Даже если вы поняли, почему это время на самом деле будет лучшим, и верите, что вам хватит смелости, действительно ли вы не отступите, когда оно настанет? Разве не этим мы занимаемся каждый день, пока курим? Просто ищем способы отложить ужасный день.

Даже если вы поняли принцип выбора времени и знаете, что не отступите, предположим, вы убеждены, что это лучшее время наступит только через несколько месяцев, а то и лет, неужели вы полагаете, что я советую подождать все это время?

КОНЕЧНО, НЕТ!

Без сомнения, вы теперь думаете, что вместо разъяснений я только запутал ситуацию. К сожалению, ситуация действительно запутанная. Пока ваш мозг зависим от никотина и испытывает страх, невозможно узнать, разумно ли ваше решение. К счастью, есть способ определить лучшее время для прекращения курения — следовать совету, который вы дали бы курящему.

Представьте, что ваш ребенок или родитель страдает от болезни, которая медленно его убивает. От болезни, для борьбы с которой уже существует простое и безобидное лекарство. Вы посоветуете им ждать, пока отпуск не кончится, или скажете: «Пожалуйста, прекрати сейчас. Я боюсь, что ты умрешь. Эта болезнь не пройдет сама. Тебе будет становиться все хуже и хуже. **ПОЖАЛУЙСТА, БРОСЬ КУРИТЬ НЕМЕДЛЕННО! ТОГДА ТЫ СМОЖЕШЬ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ И НЕ БУДЕШЬ ТАКИМ НЕРВНЫМ**».

Я уже объяснял, почему запланированные дни, будь они «бессмысленные» или какие другие — всегда неправильный

выбор. На самом деле в этом нет никакой загадки, все предельно очевидно. Они и должны быть неправильными, потому что есть только одно правильное время:

СЕЙЧАС! СЕГОДНЯ!

На самом деле не стоит принимать особенных решений, поэтому откладывать нет практического смысла, а считать это лучшим временем можно по многим причинам. Давайте рассмотрим их.

1. Добравшись до этой части книги, вы прошли через сложный процесс подготовки мозга к легкому способу бросить курить. Как боксер, готовый к финальному удару, или альпинист, покоривший Эверест, вы находитесь СЕЙЧАС на пике!

2. Разумных поводов отложить попытку не существует. Если вы стремитесь так сделать, значит, вы не поняли до конца природу никотиновой ловушки. БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ! Если вы не поймете это сегодня, то не поймете никогда. Прежде чем отложить попытку, либо перечитайте книгу, либо посоветуйтесь с другом, либо позвоните по телефону горячей линии или обратитесь за помощью в одну из наших клиник.

3. Зачем откладывать? Зачем вообще хотеть откладывать? Ничего плохого не случится. Вы ни от чего не отказываетесь. Наоборот, вы избавитесь от ужасной болезни и добьетесь великолепных успехов. Более того, процесс проходит безболезненно. В отличие от боксера и скалолаза, которым, кроме серьезной подготовки, нужно пройти через немалые трудности, ваша подготовка была нацелена на создание ключа от вашей тюрьмы. И дверь ее откроется, как только вы погасите свою последнюю сигарету!

Для отсрочки нет причин! Нет повода для грусти или размышлений! Порадуйтесь тому, что туча, которая сгущается в глубине вашего сознания, скоро исчезнет!

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА ВОЛЮ!!!
НАСЛАДИТЕСЬ СВОЕЙ СВОБОДОЙ!!!**

Последняя сигарета

Фраза «последняя сигарета» вселяет ужас в сердца курильщиков. Она вызывает у вас мрачные предчувствия, страх, сомнения или панику? Или как знак «Осторожно, окрашено!» вызывает протест? Может быть, даже после нашего «антипромывания мозгов» вам трудно принять мысль, что вы никогда больше не выкурите ни сигарету, ни трубку. Не беспокойтесь, это остаточное явление. Но его нужно вылечить.

В нашу клинику курильщики приходят в состоянии повышенной паники. Мы постепенно разбиваем этот страх и заменяем его уверенностью, а затем радостью при мысли о свободе. Иногда курильщики снова впадают в панику, когда дело доходит до последней сигареты. Обычно это случается с умными, рационально мыслящими людьми, которые действительно хотят бросить курить и прекрасно поняли методику. Будто им прежде не приходило в голову, что они никогда больше не будут курить. В том-то и проблема, что действительно не приходило.

Гольфисты старшего поколения с теплом вспоминают Генри Лонгхёрста*, предшественника и учителя Питера Оллиса**. Я уверен, Питер согласится, что Генри был лучшим

* Генри Лонгхёрст (1909—1978) — британский гольфист, писатель и комментатор. — *Примеч. пер.*

** Питер Оллис (род. 1931), известный британский гольфист, писатель, комментатор и дизайнер полей для игры в гольф. Трёхкратный чемпион Британии. Учил Ш. О'Коннери играть в гольф для роли Бонда в фильме «Голдфингер». — *Примеч. пер.*

комментатором игр в гольф и автором книг об этой игре. Для гольфа характерны две смертельные болезни. Парадоксально, но чем лучше вы играете, тем более им подвержены. Одна из них так ужасна, что в кругах гольфистов считается неприличным даже упоминать о ней. О ней говорят, не употребляя названия. Я уважаю правила гольфистов и больше не буду говорить о ней; отмечу только, что она очень заразна, и если вы ее подхватите, то все ваши друзья будут обращаться с вами, как с прокаженным.

Вторая болезнь мешает наносить удары по мячу и имеет несколько названий, самые популярные — «подергивание» и «вздрагивание». Если вы когда-нибудь задумывались, почему некоторые гольфисты, грации которых могла бы позавидовать балерина, странно изгибаются перед ударом или используют необычной формы клюшки (некоторые с двухметровыми ручками, которые практически упираются в подбородок при ударе), больше не удивляйтесь: это они так пытаются избежать вздрагивания.

Подергивание обычно начинается, когда до лунки остается около полутора метров. Когда вы ударяете по мячу, подсознательно возникает спазм в правой руке, что вызывает отклонение мяча влево от лунки. Чем сильнее у вас подергивание, тем больше вероятность промахнуться с маленького расстояния. Гольфисты с хроническим подергиванием ухитряются промахиваться с тридцати сантиметров. Можно подумать, что решение простое — нужно целиться правее от лунки. Тысячи гольфистов пробовали, но нет ни одного случая, чтобы при этом проявлялось подергивание. Это может показаться странным, но если подумать, то единственная цель подсознания — заставить вас промахнуться. Зачем ему утруждаться, если вы уже запланировали промах?

Людам, далеким от игры в гольф, простительно сейчас подумать, что я ушел от темы. Уверю вас, нет. Бен Хоган*, со-

* Бен Хоган (1912—1997) — американский гольфист, один из лучших игроков в этом виде спорта. Известен своим особенным ударом и вкладом в теорию вращения мяча. О нем снят фильм «Следуй за солнцем» (Follow the Sun). — *Примеч. пер.*

перник Джека Никласа* в борьбе за титул лучшего гольфиста всех времен, был вынужден прекратить игры из-за подергивания. Без сомнения, вы уже догадались, что Генри Лонгхёрст страдал от подергивания. Его проблема, как и проблема многих, подобных ему, была решена с изобретением клюшки «крокет». Как понятно из названия, ею можно бить по мячу, как в крокете. Производители утверждали, что с такой клюшкой подергивания не будет. Это было не совсем так. Во всяком случае, мне даже крокетная клюшка не мешала дергаться.

Но Генри и его последователи избежали еще одной болезни, от которой страдают многие спортсмены, которая намного хуже «неприличной» болезни и подергивания, вместе взятых. Это спортивные организации. Ими руководят преданные идее люди, которым играть теперь либо мешает возраст, либо они никогда не показывали серьезных результатов. Официальная организация гольфистов в Британии называется Royal & Ancient**. Им неожиданно пришлось в голову, что страдающие подергиванием стали получать удовольствие от воскресных игр. Они подумали: «Мы не можем этого допустить! Что будет дальше?» И как все спортивное руководство, они знали, что их главная обязанность — не допустить, чтобы спорт приносил людям удовольствие. Поэтому, по мудрости своей, они запретили крокетную клюшку. Спортсмены всего мира просто не понимают, как им повезло, что есть кому защитить их интересы.

Это происходило в те годы, когда я был молодым служащим и добирался на работу в метро в таких условиях, которые навлекли бы на Лондонский метрополитен гнев Комитета по защите животных, будь я курицей. Одним из средств пережить дорогу были замечательные статьи Генри. Его реакция на запрет была типичной. Он написал: «Мои клюшки теперь навечно заперты в чулане». Я сочувствовал ему, он

* Джек Никлас (род. 1940) по прозвищу Золотой Медведь — лучший профессиональный гольфист, в основном за счет количества выигранных чемпионатов. — *Примеч. пер.*

** Royal & Ancient — старейший в Великобритании гольф-клуб, основанный в 1754 г., находится в г. Сент-Андрус, Шотландия. — *Примеч. пер.*

был не только великолепным игроком-любителем, но и великим поклонником гольфа. В то же время я восхищался его поступком — такой жертвой ради принципов.

На следующий день мой идеал рухнул. Для меня Генри воплощал все самое лучшее в британцах. Он не только прекрасно знал и понимал гольф, у него был талант открывать вам глаза на то, что вы обязательно пропустили бы. Он мог указать на человеческие недостатки, не унижая гольфиста, о котором шла речь. У него была способность соединять одновременно силу и скромность.

Что же разрушило мою веру в него? Он написал: «Не могу описать, как радостно наконец-то бросить гольф!» Не забывайте, я тогда только увлекся игрой в гольф, был фанатом и думал, что это лучший вид спорта. Я подумал: «Генри, вы лжете. Как можно так думать об игре, которой посвятили жизнь, спустя всего один день?» Я счел его статью вариантом слов лисы из басни про зеленый виноград.

Пока я не бросил курить через почти тридцать лет, я не понимал, что это не было выражением досады. Генри просто сказал правду. Гольф — великолепная игра. Она же и самая сложная в мире. В самом начале вы делаете бесконечные, бесполезные, иногда даже унижительные удары. Вас это не беспокоит, вы и не ожидали больших достижений, вы на свежем воздухе и вымещаете все накопившееся раздражение на маленьком белом мячике, точнее, на земле вокруг него. Иногда вам удаются броски, которым позавидовал бы даже профессионал. От этого вы получаете огромное удовольствие, которое побуждает практиковаться дальше.

Вскоре вы достигаете определенного мастерства и уже можете не краснеть за свои удары. Но теперь вы ждете от себя хороших ударов. Вы перестаете им радоваться, считая их нормой, зато плохие удары вас бесят. Вы даже не заметили, как изменились сами представления об игре. Когда вы начинали, все было хорошо — плохие удары не расстраивали, а хорошие радовали. Вам было нечего терять, а приобретали вы все. Но когда приходит опыт, все меняется, вас не радуют хорошие удары, а плохие нагоняют тоску.

Не могу представить лучшего заработка, чем развезать по живописным и экзотическим местам, просто играя в гольф. Но игроки выступают с таким мрачным видом, будто им жмут ботинки. Кто самый мрачный? Лидер соревнований. Почему? Потому что он знает, что беда может нагрянуть в любой момент. Чем напряженнее он, тем ближе эта беда. Ему бы радоваться приятному раунду в гольф на пике карьеры. Но судя по его лицу, он идет по канату через Ниагарский водопад. Он сможет порадоваться, только когда закончит раунд. Это при условии, конечно, что он не завалит удар.

Слишком много гольфистов-любителей тоже попало в эту ловушку, только меньших размеров. Посмотрите на них. Послушайте, как они ругаются. Им не удалось бросить мяч на несколько метров, зато они ухитряются так метнуть клюшку, что им позавидовал бы олимпийский чемпион по метанию копья. Им, наверное, не приносит удовольствия ни один из десяти раундов. Но они не хотят нарушать воскресный ритуал. Они цепляются за воспоминания, как это было. Они понукают мертвую лошадь не потому, что гольф стал менее интересным, а потому что неправильно к нему относятся. Дело в том, что Генри тоже, прав он был или нет, погонял мертвую лошадь. *Royal & Ancient*, сам того не желая, оказал ему огромную услугу. Клуб заставил его отказаться от мучительного ритуала, но только после того, как он это принял, «радость человека, бросившего гольф», снизошла на него.

Вы, должно быть, думаете, почему в самой важной главе я уделяю столько внимания этим историям? Уверю вас, они очень важны. Не проходим ли мы через тот же ритуал всю жизнь, пока курим? Годами мы стараемся не замечать, что подыскиваем предлог, чтобы цепляться за свою опору или удовольствие. Но мы ведь не курили, пока не начали, некурящие вполне счастливы без сигарет, даже миллионы бывших курильщиков выглядят вполне довольными без них, да и что в курении такого особенного, где обещанные радость и удовольствие? До меня неожиданно дошло:

**МНЕ ЭТО БЫЛО НЕ НУЖНО!
НЕ МОГУ ОПИСАТЬ ВЫСШУЮ РАДОСТЬ ЧЕЛОВЕКА,
НАКОНЕЦ-ТО ПОНЯВШЕГО, ЧТО
ЕМУ БОЛЬШЕ НЕ НУЖНО КУРИТЬ!**

Облегчение просто невероятное! Больше не чувствовать на спине злобную обезьяну. Как камень с плеч долой: больше не нужно презирать себя, беспокоиться о потраченных деньгах и здоровье. Больше не нужно волноваться, хватит ли сигарет, можно ли будет курить, будет ли новый знакомый некурящим. Больше не придется чувствовать себя слабым, несчастным, грязным, разбитым или виноватым!

Скоро вы выкурите свою последнюю сигарету и пообещаете больше никогда не курить. Но прежде необходимо избавиться от призрака «больше никогда». Оставить его равнозначно тому, как, успешно пройдя по лабиринту к выходу, упереться в невидимую стену. Иллюзия удовольствия от курения заставляет нас сопротивляться мысли, что мы больше никогда не закурим. Она усиливается воспоминаниями о болезненности волевого метода. Мы думали, что у нас есть причины построить барьер. Мы уже доказали, что эти причины были иллюзорны, но для спасения нам нужно сломать и этот барьер.

Если вам еще сложно принять мысль, что больше никогда вы не будете курить, постарайтесь представить себе единственную альтернативу:

**БОЛЬШЕ НИКОГДА ВАМ НЕ ПОЗВОЛЯТ БРОСИТЬ
КУРИТЬ!**

Это очень простой выбор. Возможно, вы сомневаетесь, потому что пытаетесь выбрать меньшее из зол. Если так, задайте себе следующие вопросы.

1. Беспокоит ли вас вероятность больше никогда не болеть гриппом? Конечно, нет! Грипп — зло. Ладно, давайте обратимся к более приятным вещам.

2. Бросает ли вас в холодный пот при мысли, что вы больше никогда не сможете поестъ икру?

3. Приводит ли вас в ужас мысль, что вы можете никогда не заболеть СПИДом или уколоться героином, прогоняет ли она сон или вызывает панику?

Нет? Тогда почему же вас беспокоит, что вы больше не встретитесь с убийцей номер один в современном обществе? Я обещал, что, следуя моим инструкциям, бросить курить до смешного легко. Первая была — исполнять все последующие. Вторая — прекратить думать: «Я больше не должен курить никогда». Вы бросаете курить, потому что не хотите больше быть рабами табака. Начните думать:

**РАЗВЕ ЭТО НЕ ПРЕКРАСНО? БОЛЬШЕ НИКОГДА
МНЕ НЕ ПРИДЕТСЯ ТАЩИТЬ ЭТУ ГРЯЗЬ В РОТ!
Я СВОБОДЕН!**

Мне показалось, что я мог невольно привести некоторых гольфистов к мысли, что, как и Генри, они получают больше удовольствия от жизни, если бросят гольф. Нет! Гольф и курение — совершенно противоположные способы времяпрепровождения. Только наши «промытые мозги» могли сопоставить их. Гольф — великолепная игра; всякий, кто, подобно мне, состоит в гольф-клубе, должен радоваться этому. Мы сами создаем свои проблемы, принимая игру слишком близко к сердцу. Мы превращаем удовольствие в пытку. Курение имеет совершенно противоположную направленность. Это смертельная угроза, которую «промывание мозгов» превратило в некое подобие поддержки или удовольствия.

Нужно избавиться от ВСЕХ последствий «промывания мозгов». Как летчик проверяет самолет по специальному перечню, так и мы сейчас проверим по списку, что ваша миссия полностью выполнена. Следующая инструкция — не переходить к следующему пункту списка, не убедившись, что вам все понятно в данном пункте. Если у вас есть сомнения, перечитайте соответствующую главу или обратитесь за помощью на нашу горячую линию или в клинику. Вы будете принимать решение, от которого не сможете отказаться. Есть только одно, что может помешать вам на пути к успеху, — любые сомнения. Есть две причины для сомнений.

1. Уверенность в том, что вы чем-то жертвуете. Запомните четко: **ВЫ НИ ОТ ЧЕГО НЕ ОТКАЗЫВАЕТЕСЬ!** Заметьте, я не утверждаю, что у вас, как и у некурящего, не будет проблем. Я имею в виду, что курение не дает поддержки, удовольствия или других преимуществ. На самом деле оно представляется нам изошренной иллюзией. Из множества недостатков курения самый печальный — ощущение удовольствия и поддержки, которые курильщики испытывают, когда зажигают сигарету, и ради которых они не замечают ужасных болезней, потери денег, рабства, грязи и унижения, однако это ощущение свойственно некурящим всю жизнь. Если вам кажется, что данное утверждение противоречиво или запутанно, позвольте мне пояснить. Приятно снять ботинки. Но какое удовольствие мы получаем на самом деле? Не испытывать неудобства от узких ботинок. Другими словами, чувствовать себя так же, как и те, кто носит удобную обувь. Нам не были нужны сигареты, пока мы не начали курить. Когда никотин выводится из организма, появляется ощущение неуверенности в себе. Если закурить сигарету, оно отчасти пройдет. Ощущение поддержки, удовольствия, расслабления или удовлетворения вызваны уменьшением никотинового голода. То есть таким образом мы искусственно создаем те ощущения, которых не испытывает тот, кто не страдает от никотинового голода,

ТО ЕСТЬ НЕКУРЯЩИЙ!

Удовольствие, которое курильщик на самом деле испытывает при курении, состоит во временном возврате в состояние покоя и уверенности, которые всегда сопровождают некурящего. Так как каждая сигарета не уменьшает нервозность, а создает ее, то удовольствие или поддержка — всего лишь иллюзия. Организм постепенно привыкает к наркотику, поэтому с каждым следующим разом удовольствие удаляется от того пика, на котором постоянно находятся некурящие. К счастью, на вершину вернуться просто, достаточно

БРОСИТЬ КУРИТЬ.

2. Уверенность в том, что иногда можно выкурить сигарету-другую и не попасть в зависимость. Помните: чтобы всю жизнь быть некурящими, нужно только одно — не курить. Чтобы быть счастливым некурящим, нужно никогда не хотеть курить. Если вы захотите выкурить одну сигарету, то потом захотите вторую, третью и так далее. Вы ставите себя перед выбором: всю жизнь мечтать о сигарете, но не иметь возможности удовлетворить свою потребность в никотине и страдать, или закурить и страдать еще сильнее. Возможно, вас огорчает мысль, что нельзя будет покурить иногда, но примите этот факт, и он будет огорчать вас не больше, чем мысль, что нельзя иногда уколоться героином. Твердо запомните:

ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО!

Есть еще три факта, которые могут вызвать сомнения:

1) убежденность в том, что вы заядлый курильщик, имеете предрасположенность к зависимости или чем-то отличаетесь от остальных;

2) воздействие окружающих. Помните: это остальные курильщики теряют, а не вы! Если вы прочли эту книгу и поняли ее, то знаете о курении больше них. Не обращайтесь на них внимания. Лучше поделитесь с ними своими знаниями;

3) обычная глупость! Из собственного опыта знаю, что некоторые из вас по этой причине проиграют и, как и их предшественники, будут глубоко несчастны. Пусть вас не будет среди них!

Если вас все удовлетворяет в этих пунктах, то перейдем к инструкциям. Вы уже на пороге принятия решения. Некоторым вообще с трудом даются решения. Всем бывает трудно хотя бы иногда. Некоторые решения особенно сложно принять, например решение о покупке телевизора или автомобиля. Часто цена и качество конкурирующих товаров так мало отличаются, что выбрать почти невозможно. К счастью, то решение, которое вы готовитесь принять, будет одним из самых легких в вашей жизни. Не только потому, что это, возможно, главное решение в вашей жизни, от которого

зависят ее продолжительность и качество, но и потому, что, взвесив «плюсы» и «минусы» жизни некурящего, вы найдете огромное количество преимуществ и ни одного недостатка.

Весы так сильно кренятся в одну сторону, что сомнений быть не может. Это не значит, что вам не нужно принимать решение. Никогда не было сомнений в том, какое же решение правильное. Но вы не сами решили стать курильщиком на всю жизнь, вас заманили в ловушку. Вы просто позволили себя туда увлечь. Но ловушка не рассчитана на то, что вы из нее выберетесь. Она существует для того, чтобы держать вас в плену. К счастью, есть способ из нее выбраться. Одной из главных инструкций вскоре будет следующая: выкурить последнюю сигарету и одновременно пообещать себе, что, несмотря ни на что, вы никогда не закурите следующую!

Возможно, вы думаете, то это обещание ничего не значит после всех предыдущих нарушенных обещаний? Не беспокойтесь об этом, и я так когда-то думал. Мы проиграли тогда не из-за данного обещания, а в силу других факторов. Мы уже рассмотрели эти причины, но вам все же нужно дать себе обещание. Как я уже говорил, главный фактор провала — сомнения. Нужно действительно принять решение, исключив тем самым возможность сомнений.

Давая это обещание, не просто произносите ритуальные слова, надеясь, что они сработают автоматически. Их не обязательно произносить вслух, но нужно осознавать, что в момент обета вас поддерживают реальные причины бросить курить. Через несколько дней некоторые причины исчезнут. С годами ваши воспоминания о курении поблекнут. Запомните же их крепко, чтобы, даже если детали и сотрутся в памяти, желания курить не возникло.

Представьте, как через несколько месяцев вам будет трудно даже подумать, что когда-то хотелось курить. Вы потеряете страх западни. А это значит **ОПАСНОСТЬ!** Вы станете беззащитны. Необходимо заранее подготовить себя к опасному периоду, когда вы можете оказаться нетрезвым в компании друзей-курильщиков или попасть в неприятную ситуацию, когда защита будет ослаблена. Продумайте

эти ситуации сейчас, чтобы, когда наступит такое время, вас нельзя было бы обманом заставить курить.

Через несколько минут я попрошу вас выкурить свою последнюю сигарету. Курите ее осознанно. Почувствуйте запах, вкус, грязь, которая наполняет легкие. После первой затяжки посмотрите на фильтр. Взгляните, как он окрасился после первой же затяжки. Сделайте вторую затяжку через чистую салфетку. Посмотрите на появившиеся пятна и осознайте, что фильтр со своей задачей не справляется. Вспомните, что фильтр сигареты должен задерживать грязь от всех сделанных затяжек и что поменять его нельзя.

Спросите себя, какое удовольствие вы получаете? Используйте эту последнюю сигарету, чтобы мысленно проследить всю жизнь курильщика. Вспомните о маленьком никотиновом чудовище в вашем организме. Чудовище, которое вы создали сами, выкурив свою первую сигарету. На кормление монстра вы потратили кучу денег час за часом, день за днем, год за годом. А чудовище отравляло вас. Оно смеялось над вами, оно и сейчас смеется, уверенное, как и вся табачная промышленность, что никуда вы не денетесь.

Знаете ли вы сказку о Румпельтильцхине*? Как неделями он издевался над принцессой, пообещавшей отдать ему своего ребенка, если не узнает его имя, и оба знали, что она никогда не догадается, как его зовут. Представьте, что она чувствовала в последний день, когда неожиданно узнала имя, но притворилась, что не знает? Можете представить себе ее радость и уверенность, когда их положение стало равным? Вместо того чтобы быть служанкой чудовища, она победила его.

В таком же положении будете и вы, когда погасите свою последнюю сигарету. Маленькое чудовище не будет подозревать об этом так же, как и ваши друзья и родственники:

А ВЫ БУДЕТЕ!

Вы перекроете ему кислород, как если бы перерезали трубки у аквалангиста. Докуривайте свою последнюю сига-

* Румпельтильцхин — персонаж одноименной немецкой сказки. — *Примеч. пер.*

ретену не с мрачными мыслями, что она последняя, а радуясь тому, что нанесли смертельный удар злейшему врагу. Вы перекрыли ему доступ к никотину. Больше от вас ничего не требуется. Теперь ничто не помешает ему сгинуть. Если только вы не пожалеете его в последний момент.

Несколько дней вы будете ощущать его агонию. Но не беспокойтесь об этом, а чувствуйте удовольствие. Агония может выражаться по-разному: как раздражительность, злость, неуверенность, рассеянность, сонливость, энергичность или беспокойство. Все это курильщики испытывают постоянно, обозначая часто как

«МНЕ НУЖНО ЗАНЯТЬ РУКИ».

Это ощущение реально. И очень обманчиво. Но если его проанализировать, то можно лучше понять принцип действия ловушки. Почему курильщику не нужно чем-то занять ноги? Почему такой проблемы нет у некурящих, да и у курильщиков не было, пока они не начали курить? Многие скажут, что проблема существовала, по этой причине они и начали. Вы говорите: «Хорошо, предположим, я принимаю вашу версию. То есть эта потребность не имеет ничего общего с курением, это просто стереотип поведения. Тогда, может быть, стоит занять руки чем-то менее опасным для здоровья и кошелька? Карандаш подойдет? И если вы просто занимаете руки, то зачем закуривать сигарету, а тем более вдыхать ужасный дым?»

Хотя ощущение, что нужно что-то делать с руками, вполне реально, помните, что оно вызвано последней выкуренной сигаретой, и новая не уничтожит его. Не забывайте, что это явление временное. Скоро оно пройдет. Также заметьте, что вы не испытываете особенной боли, и если не начнете о ней беспокоиться, то непредвиденных неприятностей не будет. То, что этот процесс едва ощутим, — это хорошо. Это означает, что бросить курить легко. Но сама незначительность ощущений может беспокоить некоторых курильщиков. Они определяют это как

«МНЕ НУЖНО ИЛИ ХОЧЕТСЯ КУРИТЬ».

Досадно, если курильщик до конца следовал моим инструкциям, все понял, принял их и был уверен, что избавился от всех последствий «промывания мозгов», но почему же тогда ему хочется курить? Поэтому так важно понять разницу между физическим и психологическим состоянием в этот период. Ощущение потребности в сигарете имеет физическую природу. Но это следствие команд мозга, которого годами приучали к мысли, что такое ощущение означает потребность в сигарете и что она может облегчить состояние курильщика. Но вы уже знаете, как сигарета вызывает это чувство. Несколько дней ваш организм будет испытывать неприятные ощущения, связанные с агонией, о которой я говорил выше. Вы можете сами убедиться, как легко перепрограммировать мозг воспринимать эти ощущения как

**«ОТ ЭТОГО СТРАДАЮТ КУРИЛЬЩИКИ!
РАЗВЕ НЕ ПРЕКРАСНО! Я СВОБОДЕН!»**

Как бы ни проявлялось это ощущение, вы должны быть готовы к тому, что оно реально существует. Оно может быть обусловлено тем, что вы бросаете курить. Есть много вещей, вызывающих раздражение, неуверенность, беспокойство и т.д. Но оно может быть вызвано никотиновым голодом. В любом случае относите его на счет никотинового голода.

Спросите себя, где у вас на самом деле болит. Напомните себе, что все неудобства проистекают не оттого, что вы бросаете курить, а оттого, что когда-то начали. Также напомните себе, что никотиновый голод появился задолго до прекращения курения. Курильщики живут с этим ощущением всю жизнь: когда сигареты на исходе или закончились, когда посещают общественные места, где курить запрещено, например библиотеку, театр, музей, больницу и т. п. Оно преследует их в общественном транспорте или в гостях у некурящего друга, или на работе. Даже во сне, когда разум не знает об этом, но точно знает подсознание. Это негативно отражается на качестве сна. Особенно важно помнить, что очередная сигарета не только не утолит голод, но и заставит вас и дальше поддерживать неестественный образ жизни.

Напоминайте себе, что некурящие не страдают от никотинового голода, ощущения пустоты и неуверенности и что именно это ощущение вынуждает курильщиков закрывать глаза на здоровье, деньги, грязь и презрение. Поэтому, когда это ощущение вновь проявится в ближайшие дни, скажите себе: «Разве не прекрасно, что маленькое чудовище умирает!» Таким образом, даже если вы будете чувствовать себя неуверенно, вы сохраните правильный настрой.

Помните, что время работает на вас. Это как в романах Денниса Уитли, где силы зла используют любые уловки, чтобы заставить вас покинуть защитный круг. Но эти уловки — всего лишь иллюзия при условии, что вы не выйдете из круга, и если вы знаете об этом, то не испытываете страха или паники. Так насладитесь голодной смертью маленького чудовища в организме! Купайтесь в его агонии! Не нужно винить себя в злорадстве, ведь чудовище столько лет издевалось над вами и начнет куражиться снова, если вы закурите.

Когда мы устраиваем совместное выкуривание последней сигареты на групповых занятиях в нашей клинике, часто кто-нибудь из курильщиков спрашивает: «Я не хочу курить, неужели это нужно?» Возможно, у вас тоже возникнут подобные мысли. Это неудивительно, ведь целью наших упреждений было избавить вас от желания курить. Но, как бы я ни был против предложения кому-либо курить в любое время, ритуал последней сигареты важен по нескольким причинам, не последняя из которых — это важный момент вашей жизни, когда вы принимаете серьезное решение. Оно стоит ритуала. Тогда вам будет что вспомнить по прошествии времени. Вы не только излечиваете себя от ужасной болезни, но и совершаете подвиг, о котором мечтают все курильщики, за который и курильщики, и некурящие начнут вас уважать, и больше всего — вы сами!

Вы на пороге выхода из опасной, изощренной, гениальной яовушки. Я говорил, что любой курильщик может с легкостью бросить курить, но требуются терпение и целеустремленность, чтобы понять самого себя и природу никотиновой ловушки, осознать, как легко бросить курить и остаться счаст-

ливым некурящим на всю жизнь. Также нужна смелость, чтобы освободиться от блокировки сознания. Я признателен за благодарность, которую мне выражают бывшие курильщики, бросившие курить при помощи «Легкого способа», видеокурса или занятий в клинике. Приятно думать, что моя методика помогает, но я помню, что хорошего учителя делают хорошие ученики. Не нужно недооценивать ваш вклад.

Главная задача ритуала последней сигареты заключается в следующем: единственная трудность отказа от курения связана не с физическими проявлениями никотинового голода, а с сомнением, неуверенностью, ожиданием. Вы заявляете о своем намерении стать некурящим, когда даете обещание. Вы становитесь некурящим, когда докуриваете свою последнюю сигарету. Важно знать об этом моменте, чтобы погасить сигарету с чувством радости, возмездия, триумфа. Зная, что в этот момент вы душите маленькое чудовище, вы вправе сказать:

«УРА! Я ТЕПЕРЬ НЕКУРЯЩИЙ!»

Конечно, если этот ритуал уже когда-то состоялся, не нужно снова через него проходить. Или, если вам не хочется больше курить, не принуждайте себя. Но мысленно этот процесс нужно воспроизвести. Исключительно важно принять как факт, что курить вы больше не будете. Просто надеяться недостаточно, потому что отсутствие твердой решимости породит ненужные сомнения и спровоцирует провал попытки. Но как убедиться, что эта сигарета — последняя? Ответ очевиден: строго следуйте оставшимся инструкциям.

1. Знайте, что вы стали некурящим, как только докурили свою последнюю сигарету. Прекратив доступ никотина в организм, вы закончили последнее действие, став некурящим. Вы открыли дверь тюрьмы. Остальные инструкции предназначены для того, чтобы вы стали *счастливым* некурящим и оставались им.

2. Не ждите:

что станете некурящим;

что пройдет никотиновый голод;

что наступит момент истины.

Иначе вы создадите фобию. Вместо этого просто живите. Помните, что не нужно ждать, когда ваш организм придет в норму, он сам постепенно восстановится, когда вы прекратите его травить. Будьте готовы к тому, что в жизни будут черные и белые полосы, как и у курильщиков, но с улучшением здоровья хорошие дни будут лучше, а плохие — не такими мрачными. Поймите и помните, что в вашем психологическом и физическом состоянии происходят огромные изменения. Как и все перемены, даже перемены к лучшему, они требуют адаптации организма. Возможны необычные ощущения. Они могут варьироваться от чувства напряженности и беспокойства до уверенности и радости, и переход из одного состояния в другое может быть мгновенным. Примите это и не беспокойтесь, чтобы не породить фобию. Вероятно, вы думаете, что нельзя быть нервным и радостным одновременно. Уверяю вас, можно, когда вы нервничаете и понимаете, что излечиваетесь от ужасной болезни.

3. Помните, что вы бросили курить, а не жить. Не меняйте привычный образ жизни из-за прекращения курения. Либо измените его, но только по той же причине, что и бросили курить:

ЧТОБЫ БОЛЬШЕ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ЖИЗНИ.

4. Не используйте заменители никотина. Они вам не нужны!

5. Вы приняли очень важное решение. Если бы когда-нибудь вы взвесили все плюсы и минусы курения, то ответ был бы однозначным: «Не курить!» Этот вывод приближает вас к жизни некурящего и не требует никаких усилий. На самом деле он настолько очевиден, что пугает курильщиков. Чтобы получить этот ответ, вам не нужен был я. Все курильщики об этом знают до того, как попадают в ловушку, пока находятся в зависимости и когда освобождаются от нее. Я вам был нужен для того, чтобы сказать: если вы приняли это единственно правильное решение, примите и то, что уже ничто не может его изменить. Поэтому не терзайте себя сомнениями

в ближайшие дни или всю оставшуюся жизнь. Если вы начнете сомневаться в своем решении — будь то сожаление о сигарете или уговоры самого себя, что курить нельзя, — вы поставите себя в невыносимые условия тяги к табаку; вам будет плохо, если вы не закурите, но еще хуже, если закурите снова. Никогда больше не курить не просто необходимое условие, это самая ВАЖНАЯ из всех инструкций, если вы приняли правильное решение,

НИКОГДА НЕ СОМНЕВАЙТЕСЬ В СВОЕМ РЕШЕНИИ! НИКОГДА НЕ СОЖАЛЕЙТЕ О СИГАРЕТЕ!

Я описал, как вам следует подготовиться к опасному искушению снова взять в руки сигарету, когда воспоминания поблекнут. Курению предшествуют мысли о курении. Обычно испытываешь соблазн закурить только одну сигарету, или только одну пачку, или покурить только сегодня. Подумайте, во что обошлась вам первая сигарета. Если вы не собираетесь курить потом, зачем курить сейчас? Стоит ли подвергать себя такому риску? Конечно, нет! Поэтому твердо запомните: если вы еще думаете о сигаретах, вы на самом деле сомневаетесь:

«ХОЧУ ЛИ Я БЫТЬ КУРИЛЬЩИКОМ ВСЮ ЖИЗНЬ?»

Вам даже не нужно тратить время на обдумывание, и в этом ключ к отказу от курения. Тренируйте свой мозг, чтобы уничтожить саму мысль о сигарете или всего одной затяжке, как только она придет в голову. Над этим не нужно раздумывать. Вскоре ваш мозг поймет, что пытался возвращать табачные семена на каленой стали. Вы удивитесь, как быстро наступит прозрение и осознание, что зря тратили время. Вскоре даже мысль об одной затяжке исчезнет.

6. Не избегайте общества курильщиков или их компании, но не храните у себя сигареты ни в одежде, ни дома, ни на работе, ни в машине. Многие бывшие курильщики, бросившие курить с помощью волевого метода, советуют всегда иметь при себе пачку сигарет. Действительно, некоторые бывшие курильщики приписывают этому обстоятельству свой успех. Есть несколько важных выводов из истории мужчины, ока-

завшегося на яхте без сигарет. Можете возразить, что пока у него не было сигарет, он пребывал в панике, а когда сигареты появились, он не захотел курить. Это на деле доказывает мое убеждение, что проблема чисто психологическая. Ему помешало курить не то, что у него теперь были сигареты, а влияние некурящего. Как только он остался один, он тотчас закурил. Я понимаю, что при прекращении курения с помощью волевого метода пачка сигарет в кармане заглушает ощущение паники. Но волевой метод труден и малоэффективен. Помните историю про человека, который полгода смотрел на свою пачку? Вы, конечно, не хотите создавать себе таких сложностей? Если следовать моей методике, то сначала надо избавиться от паники. Вам уже не нужно носить с собой сигареты. Давайте рассуждать логически. Единственная проблема, возникающая при отказе от курения, — сомнения и ожидание. Если уверены, что курить не будете, зачем вам сигареты? Если вы будете хранить их, вы наверняка начнете сомневаться. Вы бы посоветовали бывшему алкоголику хранить бутылку виски? Если вы будете держать при себе сигареты, то не сможете избежать искушения. Всего один момент слабости, небольшое огорчение — и вы проиграли. Если у вас нет сигарет, то пока вы отважитесь попросить их у другого курильщика или дойдете до магазина, искушение пройдет. Это можно рассматривать как рубеж между победой и поражением. Но если я рекомендую не носить с собой сигареты, чтобы не подвергать себя искушению, то почему я не советую избегать общения с другими курильщиками? Потому что, когда вы увидите курение в истинном свете, оно перестанет быть соблазном. Разве вы носите с собой героин? Конечно, нет. Сама мысль об этом пугает. Нужно ли вам избегать наркоманов, потому что они могут соблазнить вас уколоться? Конечно, нет. Один только их вид вызовет отвращение. Вы можете избегать их, потому что они вам противны, но не потому что вводят в искушение.

7. Не пытайтесь применять приемы, которые отвлекли бы мозг от курения, и особенно не принуждайте себя **НЕ** думать о курении. Как я говорю в нашем видеокурсе, «постарайтесь

не думать о **СЛОНАХ**». И о чем вы сейчас думаете? Даже если пытаться не думать о проблеме, у вас возникнет комплекс и вы сделаете себя несчастным. В любом случае, агония маленького чудовища будет напоминать о себе, даже после его смерти. Напоминать вам будут курильщики, которые никуда не исчезнут со своими сигаретами, как это происходило с момента вашего рождения. Нравится вам или нет, вы не сможете избежать общества курильщиков и мыслей о курении. Не нужно избегать их. **НЕ НУЖНО ПЫТАТЬСЯ**

НЕ ДУМАТЬ О КУРЕНИИ.

В этом нет ничего плохого. Наоборот, это прекрасно! Мысли о курении не должны нагонять тоску. Я думаю о курении 99% времени. Важно, что вы думаете. Если вы думаете: «Я не должен курить» или: «Когда же пройдет желание курить?», вы будете несчастны. Но если вы думаете:

«ЗДОРОВО! Я НЕКУРЯЩИЙ! УРА! Я СВОБОДЕН!»,

вы будете счастливы. А если вы будете одержимы этими мыслями, то

ВЫ БУДЕТЕ ОДЕРЖИМЫ СЧАСТЬЕМ.

Настал момент триумфа. Можете представить, что чувствовал Хиллари*, когда водрузил флаг на вершине Эвереста, или граф Монте-Кристо, совершивший побег из тюрьмы? Вы почти достигли того же. Теперь я попрошу вас выкурить

ПОСЛЕДНЮЮ СИГАРЕТУ.

После занятий в клинике некоторые курильщики не могут вспомнить, о чем мы говорили. Возможно, вы боитесь того же. Не беспокойтесь. Я и не жду, что вы выучите книгу наизусть и запомните все детали инструкций из этой главы. К счастью, этого и не нужно. Но я обобщу все инструкции в следующей главе и дам вам кодовое слово, которое поможет их запомнить.

* Эдмунд Хиллари — новозеландец, первым покоривший Эверест вместе с Тенцингом Норгеем. — *Примеч. пер.*

Инструкции

Я постоянно повторяю, что, если вы последуете всем моим инструкциям, успех гарантирован. Возможно, вам хотелось бы сэкономить время и сразу перейти к этой главе, не читая всю книгу. Но скупой платит дважды.

Нередко журналисты, говоря об успешности моей методики, делают такие обобщения: «Это действительно основано на здравом смысле». Точно сказано, но все курильщики знают, что поступают неразумно, и это знание не освободило их. Значит, есть в этой методике что-то еще.

Если бы вопрос заключался в составлении простых инструкций, то хватило бы и двух:

- 1) никогда не курить;
- 2) каждый раз при мысли о курении думать: «Ура! Я некурящий!»

Если вы последуете этим простым инструкциям, то станете счастливым некурящим на всю жизнь. Но если вы всю жизнь считали курение своей радостью и опорой, то можете постоянно думать: «Ура! Я некурящий!» Но вы не будете себе верить. Наоборот, вы будете сожалеть и страдать и однажды снова закурите. Поэтому так важно не только следовать инструкциям, но и понимать их принципы. Самый главный принцип —

ВЕРИТЬ!

Настоящий ключ к овладению моей методикой — понимание природы ловушки. Осознать, что курильщику нечего терять и что процесс курения — это тонкий и коварный трюк. Установив главную истину, мы ПРОАНАЛИЗИРОВАЛИ все последствия «промывания мозгов», которые следуют из этого трюка. Код:

РАЦИОНАЛЬНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ*.

Если вы все еще сомневаетесь или когда-либо усомнитесь в будущем, значит, вы забыли или не поняли одну из моих инструкций. Ниже приводится список, просматривайте его и спрашивайте себя: «Я следую этому? Я верю в это?» Если возникают сомнения, перечитайте соответствующие главы книги.

1. **Радоваться**, что вам нечего терять!

2. **Совет:** игнорируйте абсолютно все, что противоречит моим советам.

3. **Выбор времени:** сегодня!

4. **Немедленно:** вы будете свободным, как только выкурите свою последнюю сигарету.

5. **Одна сигарета:** будет стоить вам некоторую сумму и убьет вас!

6. **Никогда** не курить или даже желать сигарету!

7. **Склонность к зависимости:** ее не существует!

8. **Образ жизни:** не меняйте его, если сами не хотите.

9. **Не употреблять** ничего, содержащего никотин.

10. **Заменители:** не пользуйтесь ими.

11. **«Слон»:** не заставляйте себя не думать о курении.

12. **Не сомневайтесь в своем решении.**

Чтобы посчитать энную сумму, курильщику, в среднем выкуривающему по двадцать штук в день, нужно вычесть свой возраст из 55 и умножить на 750 фунтов. Запомнить результат. Каждый раз, думая о курении, напоминать себе,

* В оригинале кодовое слово образовано из начальных букв инструкций. — *Примеч. ред.*

сколько вы сэкономили. Каждый раз, думая всего об одной затяжке, помните, во что она вам обойдется. Если вам больше пятидесяти пяти, не нужно беспокоиться о сумме, если вы продолжаете курить, потому что вы столько не проживете, чтобы эта сумма стала значительной.

Если у вас возникли сомнения по поводу какого-либо из вышеперечисленных пунктов, следующая таблица поможет вам найти соответствующие главы для пересчитывания.

Номера глав	
В книге «Единственный способ бросить курить навсегда»	В книге «Легкий способ бросить курить»
1, 14, 16, 23,31—33, 35, 36, 39	6—21, 29
2, 20, 24	1
3, 38	28
4, 28, 29, 34, 39	33
5,31,32	16—17, 23—26 34
6,31,32, 34	23—26, 33, 34
7,21	
8, 39	38
9, 26	6
10, 26, 27	37
11,39	
12 ,34, 39	

Вы не задавались вопросом, действительно ли Земля круглая? Конечно, нет. Вы и так знаете. Если бы я на протяжении ста лет убеждал вас, что она плоская, вы бы мне не поверили. Но пятьсот лет назад это был спорный вопрос. Он стал спорным, потому что кто-то усомнился в том, что весь мир можно считать непреложным фактом. Этот человек применил одно из коротких и самых важных слов в языке:

ПОЧЕМУ?

Я сделал то же самое с общеизвестными фактами, связанными с курением. Не сомневаюсь, что лет через пятьсот члены «КЛУБА КУРИЛЬЩИКОВ» будут такой же редкостью, как сегодня сторонники теории «ПЛОСКОЙ ЗЕМЛИ». Я знаю, что не понадобится даже пятисот лет. На самом деле я полон оптимизма и верю, что это произойдет еще при моей жизни. Я получаю много писем со словами благодарности: «Я никогда не смогу отблагодарить вас за то, что вы для меня сделали». Вы мне ничего не должны, но если у вас наступит момент истины и появится желание это сделать, — пожалуйста. Помогите распространить мое послание, помогите добиться моей цели, и вы оплатите мне с лихвой.

Мы пытаемся достичь необходимого настроения, и в дальнейшем вы уже не будете сомневаться. Вам не нужно помнить обо всех причинах, почему курильщики — несчастные, жалкие люди. Вы знали еще до того, как начали курить, что курильщики — идиоты. Вы на собственном опыте убедились в этом. Я рассказывал, как во всем остальном умнейшие люди попадали в эту ловушку, считая, что у курения есть преимущества. Убедившись в том, что и вы так некогда думали, вы усомнитесь в правильности своего решения не больше, чем в форме Земли. Будет ли в вашей жизни белая или черная полоса, каждый раз, когда мысль о курении придет вам в голову, вспомните всего одну букву — «У». Она служит двум целям. Во-первых, она заставит вспомнить волшебное слово «ПОЧЕМУ». Оно напомнит вам, что вы нашли все ответы на вопросы о курении и больше не нуждаетесь в размышлениях на эту тему. Но я уже говорил, что невозможно не думать о курении преднамеренно. Как вы сможете не делать этого? Никак. И здесь во второй раз поможет буква «У». Она означает: «УРА!» Это действительно так просто. В последующие часы, дни и всю жизнь, когда придут мысли о курении, вам только нужно думать:

**«УРА! КАК МНЕ ПОВЕЗЛО! Я НЕКУРЯЩИЙ!»
ПОСТУПАЙТЕ ТАК, И ВЫ СТАНЕТЕ
СЧАСТЛИВЫМ НЕКУРЯЩИМ НА ВСЮ ЖИЗНЬ!**

Приятное воспоминание

К настоящему моменту вы уже должны были выкурить свою последнюю сигарету. Если это так, то вы уже некурящий. Теперь сами подумайте о себе как о некурящем. Незачем томиться ожиданием: начинайте получать удовольствие от жизни. Возможно, вы уже с нетерпением этого ждете. Поверьте, я разделяю ваши чувства и, убедив вас, что бросить курить легко, меньше всего хочу посеять семена сомнения.

Если вас не мучают сомнения, книгу можно дальше не читать. Но все же вам, возможно, будет полезно прочитать следующие несколько страниц. Прошло уже десять лет с тех пор, как я выкурил свою последнюю сигарету, но я не изгоняю из памяти это приятное воспоминание. Я искренне верил, что не смогу спастись из табачного рабства, и это достижение до сих наполняет меня огромным удовольствием.

Побег из ловушки принес мне много пользы. Я не имею в виду очевидные вещи вроде здоровья, счастья, смелости, уверенности, сил, выносливости, денег, свободы и самоуважения. Он придал моей жизни новый смысл, новую жизненную философию. Но прежде чем перейти к ней, нужно поговорить о том, что может пойти не так.

У вас может не наступить момент истины. Если это для вас не главное, и вы вполне довольны тем, что не курите, то нет причин для беспокойства. Продолжайте жить своей жизнью! Но если это вас действительно тревожит, то необходимо исправить положение. Бывшие курильщики, у кото-

рых не наступает момент истины, обычно принадлежат к тем людям, которые на самом деле не хотели бросать курить, а просто прошли через ритуал последней сигареты, желая успокоить близких. Но это утверждение не будет справедливо для каждого конкретного бывшего курильщика. Как я уже говорил: «Все курильщики хотят бросить курить, и все курильщики хотят продолжать курить». Это раздвоение сознания свойственно любому курильщику. Ситуация усложняется тем, что в жизни любого курильщика есть тот, кто искренне хотел бы, чтобы он бросил курить. Возьмем меня, например. Когда я ждал гипнотерапевта, я просто хотел успокоить жену и не думал, что это мне поможет. Но так как я очень хотел освободиться, я выбрался на свободу.

Если вы верите, что отсутствие момента истины связано с недостаточно искренним желанием бросить курить, вас может посетить искушение закурить. Если это так, то подумайте вот о чем: обычно слабо мотивированные курильщики находят причину либо не читать эту книгу, либо не дочитывать ее. Маловероятно, что вы дочитали книгу до этой страницы, не имея особого желания. Если вы опасаетесь, что снова начнете курить, прежде чем выносить себе приговор, ответьте предельно честно на вопрос: «Допустим, врач сказал вам, что вы лишитесь ног, если не бросите курить. Вы сможете остановиться?»

Если ваш ответ: «Да, в таком случае я бы бросил курить», то вы пропустили несколько очень важных моментов. Если перечитывание книги не помогает, можно начать верить, что однажды вы найдете чудодейственное средство. Если вы хотите верить, то выньте голову из песка — его *уже* изобрели! Вам только нужно понять, почему вы не хотите им воспользоваться! Самое изощренное свойство никотиновой ловушки заключается в том, что в какой бы точке скольжения вниз вы ни находились, вы всегда хотите остаться внутри. Могу предложить позвонить по телефону горячей линии или обратиться в клинику.

Часто курильщики приходят в клинику, не имея ни малейшего желания бросить курить. Они могут решить, что

зря тратят наше время, но мы сами так не думаем. Много времени уходит на преодоление блоков, мешающих захотеть стать некурящим, а только затем начинается объяснение, как можно легко бросить курить. В начале работы клиники в Рейнз Парке я прекрасно понимал два важных фактора:

1) хотя не все курящие это понимают, любой курильщик может с легкостью бросить курить;

2) чтобы убедиться в этом, некоторым достаточно десяти минут, а кому-то не хватит и десяти лет.

Из-за этой особенности занятия в нашей клинике оплачиваются по фиксированной цене, а не из расчета стоимости одного часа занятий или количества визитов. В этом есть двойное преимущество. Курильщикам не нужно беспокоиться, смогут ли они себе позволить дополнительные занятия. Теоретически можно посетить тысячу сеансов за ту же цену, а если это не поможет, то стоимость гарантированно возвращается. На практике большинству хватает одного занятия, остальным — двух-трех.

У Королевской канадской конной полиции есть гордый лозунг: «От всадника не уйти». Мне хотелось бы иметь подобный лозунг.

Мы стремимся достичь стопроцентных результатов, осознаем, что никогда не достигнем совершенства, но в своей работе подошли к этому очень близко. Иногда курильщики бросают наши занятия, но мы сами можем, как всадники, гордо заявить: «Мы не бросили ни одного курильщика». И обещаю: пока я жив, не бросим!

Когда-то у меня была машина; она заводилась без проблем, когда это было не обязательно, и не заводилась, когда это было необходимо. Несколько мастеров из сервисного центра не смогли установить причину, потому что в их присутствии машина всегда заводилась без проблем. В отчаянии я позвонил местному парню, который подрабатывал автомехаником. Я сказал: «Меня очень беспокоит моя машина». «Можете больше не беспокоиться Вы решили свою проблему, позвонив мне. Теперь это моя проблема».

Это самая убедительная фраза, которую я постарался взять на вооружение в работе с курильщиками. К сожалению, я не могу решить вашу проблему, не прибегая к вашей помощи. Пока вы внутри ловушки, проблема сохраняется, и без вашего участия я не смогу вытащить вас оттуда. Но я также хочу, чтобы вы знали: пока вы находитесь в ловушке, я тоже считаю это своей проблемой. В этом еще один плюс нашей ценовой политики. Нам не нужно волноваться о том, сможет ли пациент оплатить дополнительные занятия и не будем ли мы работать себе в убыток. Таким образом, мы можем заниматься с каждым курильщиком индивидуально, не учитывая количество визитов.

Иногда момент истины не наступает даже у тех курильщиков, которые отчаянно хотят бросить курить. У них появляется повод для беспокойства, поскольку их желание бросить курить сильно. Это состояние мешает им понять инструкцию. Наиболее часто возникают следующие ошибки:

- 1) ожидание момента истины;
- 2) попытки не думать о курении;
- 3) поддержание веры в то, что некоторые ситуации без сигареты не приносят удовольствия;
- 4) вера в то, что после прекращения курения пустота в жизни остается.

Помните: если будете следовать инструкциям, вы добьетесь успеха! Не думайте, что если вы просто поняли и приняли их, значит, вы автоматически им следуете. Во время игры в гольф непосредственно перед ударом по мячу я говорю себе: «Не поднимай голову!» Полагаю, не нужно говорить, что я немедленно делаю. Просмотрите внимательно каждую инструкцию. Спросите себя: «Я точно ей следую?»

Важно помнить, что все инструкции направлены на достижение одной цели —

ПРАВИЛЬНОГО НАСТРОЯ.

Если вы поняли все инструкции и следовали им, но по-прежнему ощущаете зависимость и уныние, вы напомина-

ете заключенного, которому дали ключ от камеры, а он им не пользуется. Если ваша проблема в этом, то нет причины для уныния. Просто поверните ключ. Начните радоваться! Вы это можете, если поняли и выполнили все инструкции.

Кроме того, что момент истины не наступает, единственная возможная опасность заключается в том, что рано или поздно он наступит, но вы начнете сомневаться. После того, как я многократно подчеркивал, что главное — устранить все сомнения, боюсь заронить в вас саму мысль, что сомнения могут возникнуть. Позвольте мне пояснить: у вас достаточно сил, чтобы этого не допустить. Но бывают случаи, когда по какой-либо причине все сразу идет не так, либо прекрасно начинается, а затем идет не так. Если это ваш случай, не впадайте в панику и отчаяние. Более того, не прекращайте свою попытку.

ЛЮБОМУ КУРИЛЬЩИКУ ЛЕГКО БРОСИТЬ КУРИТЬ.

Если у вас возникли проблемы, это может объясняться только тем, что вы или не поняли, или не выполнили какую-либо инструкцию. Спросите себя, где именно вы ощущаете физическую боль. Выяснив, что физическая боль либо незначительна, либо ее вообще нет, вы поймете, что проблема заключается в психике, вы можете изменить ситуацию.

Затем прочитайте список. Посмотрите, можете ли вы сами найти свою ошибку. Если это не помогает, перечитайте описание средства, данное в конце главы 26. Вы думаете, у вас появилась бы эта проблема, если бы вы принимали этот препарат? Если ответ «да», значит, вы ассоциируете лекарство и сигарету. Измените свое представление. Если ответ «нет», то посмотрите, чем, по-вашему, сигарета отличается от этого лекарства. Некоторым проще сравнить сигарету с герпесом и волшебной мазью из четырнадцатой главы «Легкого способа бросить курить».

Кстати, аналогия с герпесом помогает понять несостоятельность точки зрения, согласно которой правительство может решить проблему курения либо запретив его, либо повысив стоимость сигарет. Если вы поверили, что мазь вылечит герпес, то будете готовы заплатить за тюбик 500 фун-

тов и больше, легально оно или нет. Это понятно, потому что больной верит, что он полностью зависит от мази, даже если это всего лишь иллюзия. Еще труднее проследить это на примере никотиновой ловушки, потому что курильщики не верят в свою зависимость до тех пор, пока не попытаются бросить курить. Даже когда они терпят неудачу, то отказываются понять и принять это. Впрочем, это не мешает им быть зависимыми от никотина, хотя, как и в случае с мазью, зависимость иллюзорна. Даже если бы сигареты стоили всего 50 пенсов за пачку, и вы спросили бы курильщика: «Если цена вырастет в четыре раза, вы бросите курить?» большинство ответит: «Да». Но вот цена действительно поднялась в четыре раза, а 13 миллионов жителей Великобритании продолжают курить.

Как, по-вашему, героинщики беспокоятся о стоимости дозы наркотика? Конечно, беспокоятся, как и курильщики думают о деньгах, которые они сжигают, но в действительности затраты не останавливают ни героиновых, ни никотиновых наркоманов.

«Школьные годы — лучшие годы вашей жизни». Почему об этом говорят только взрослые? Помните ли вы хоть одного ребенка, поэтизирующего школу? Один из даров природы в том, что мы помним хорошее, а плохое стараемся забыть. Это может подсластить горькие пилюли жизни, но для курильщика этот дар может обернуться катастрофой. Я помню, что уже подробно разбирал эту тему. Я также хотел сказать, что считаю худшим преступлением не оскорбить и не ранить другого, а нагнать скуку. Поэтому если сейчас вам будет скучно, пожалуйста, поймите, что я делаю это не просто так.

Родители думают, что их дети по глупости попадают в никотиновую ловушку. Насколько же глупее взрослый человек, который, сбежав из ловушки, снова в нее попадает? Вопреки моим предупреждениям это происходит со многими курильщиками. Никогда нельзя недооценивать гениальность ловушки. Я уже говорил, что необходимо было рассмотреть две проблемы. Первая — отсутствие момента истины. Вторая намного серьезнее. Она связана с теми, кто пережил

Момент истины. Они столкнулись с серьезной опасностью, и чем легче им было бросить курить, тем большую угрозу представляет опасность.

Я уже обсуждал эту опасность подробно и говорил, что настоящий ключ к решению проблемы в том, что, как только вы приняли решение, никогда в нем не сомневайтесь. Но я вспомнил, как в детстве читал одну книгу. Глава 1 называлась: «Почему девушке никогда не стоит принимать приглашение юноши пройти в его спальню, какой невинной ни была бы причина». Глава 2 называлась: «Что делать, если вы туда вошли?»

Мы живем в реальном мире. Вам нужно знать, что табачная промышленность ради извлечения прибыли и наркоманы под действием страха и неведения будут постоянно искушать вас. Я уже давал советы, как бороться с искушениями. Я защитил себя от этой опасности. Если вы уже подготовились, то вам нет нужды делать это снова.

Читали ли вы рассказ о том, как после ядерного взрыва погибло все живое на Земле, кроме одной обезьяны? Спустя несколько лет, зимой, обезьяна, мокрая, голодная и замерзшая, брела в поисках хоть одной живой души и не могла никого отыскать. Вдруг она услышала голос: «Почему бы тебе не зайти в мою пещеру? Тут тепло и уютно, и у меня есть много еды». Обезьяна увидела прекраснейшую самку. Искушение было очень велико, но самец неожиданно задумался, оглядел выжженную пустыню и сказал: «Спасибо, но, пожалуйста, я пойду. Неужели стоит начинать все это сначала?»

Если бы мне нужно было подстраховаться, я выбрал бы эту историю. Возможно, вы тоже вспомните ее. В первой главе я просил вас написать четыре абзаца о жизни курильщика. Перечитайте их сейчас и перечитывайте снова, если засомневаетесь. Если и это не возымеет действия, вам нужно найти какой-нибудь якорь, который удерживал бы вас от искушения. Но начать поиски нужно сейчас. Когда придет искушение, будет поздно.

Настоящий ключ спрятан в осознании, что не существует понятия «только одна сигарета». Иначе зачем вообще курить? Когда вы думаете о себе или другом курильщике,

не воспринимайте это как сигареты от случая к случаю, взгляните на них трезво как на пожизненную цепь. Если вы поступите таким образом, то когда вас начнут одолевать мысли о курении, останется только одна мысль:

«КАК МНЕ ПОВЕЗЛО! Я РАЗОРВАЛ ЭТУ ЦЕПЬ!»

Теперь давайте отвлечемся от печальных мыслей о поражении и обратимся к моей философии. Поскольку я спасаю жизни, многие считают меня альтруистом и филантропом, однако это не так. Если вы ожидали от меня чего-то в том же роде, вынужден вас разочаровать. Наоборот, философия построена на эгоистичной вере, что Бог, Разум или система, создавшие нас, вложили в нас способность наслаждаться жизнью и снабдили всем необходимым инструментарием. Эта вера основана не на надежде или религиозном фанатизме, а на наблюдениях, опыте и фактах.

Возможно, вы теперь пришли к выводу, что моя философия не имеет ничего общего с альтруизмом, а звучит как: «Мне хорошо, на остальных плевать». Вы ошибаетесь. Нравится вам это или нет, но Создатель дал нам совесть. Если мы совершаем грубые или жестокие поступки, даже если это и принесет нам материальную выгоду, в результате мы не получим ничего, кроме собственного презрения и сожалений. Но помогая другим, даже в убыток себе, мы получаем удовлетворение.

Христианские традиции, заключенные в Десяти заповедях, — не что иное, как свод правил, продиктованных здравым смыслом, без которых сообщество цивилизованных людей не сможет гармонично жить вместе. Те, кто их придерживается, обычно счастливы. Те, кто не следует заповедям, мрачны и недовольны. Я не призываю вас раздать свои богатства нуждающимся, бедным, голодающим или инвалидам. Основное правило — радоваться жизни. Но очень сложно быть счастливым, когда вокруг столько горя. Вы думаете, приятно есть изысканный обед, когда вас пожирают голодным взглядом? Вам стало бы лучше, если бы вы поделились этим обедом или вообще отдали бы его, а сами оста-

лись голодным на несколько часов? На Рождество принято дарить подарки и делать пожертвования на благотворительные цели. Это приносит нам удовлетворение. Подумайте, насколько счастливыми мы бы себя ощущали, если бы это стало нормой нашей жизни.

Без сомнения, вы слышали о теории относительности Эйнштейна. Я плохо ее себе представляю. По-моему, она слишком сложная и связана со скоростью света. Честно говоря, больше знать о ней мне и не нужно. Но я хотел бы рассказать вам о теории относительности Аллена Карра. В ее основе лежит идея, согласно которой жизнь состоит из подъемов и спусков. Если бы жизнь была плоской, то вызывала бы скуку, а мы могли бы быть и овощами.

Хороший день — день, который лучше, чем вчера. Плохой день — день, который хуже, чем вчера. Это не зависит от вашего общественного положения, вы считаете это нормальным. Когда я был простым уличным мальчишкой, то завидовал маленькому лорду Фаунтнерою*, пока через много лет не понял, как мне повезло. Если начинаете снизу, у вас только один путь, и наоборот.

Несколько лет назад я встречал Рождество с друзьями в гостинице.

Рождественский ужин представлял собой традиционный прием с восемью сменами блюд. Помню, я сказал: «Боже, я этого не переживу». Кто-то ответил: «Хватит вздыхать, это же Рождество, проникнись его духом». Я постарался, но ужин мне не понравился. Остаток вечера я пил таблетки от несварения и еще неделю не мог нормально есть. Тогда я был так поглощен своими проблемами, что мне не приходило в голову: если бы тот ужин раздать десятку голодающих, они были бы счастливы.

Представьте ужас Папильона**, когда он вытащил из своего первого тюремного супа живого таракана. Порой мы сталкиваемся с подобным в жизни, и мы можем ему сочувст-

* Лорд Фаунтнерой — главный персонаж книги Ф. Бёрнетт «Маленький лорд Фаунтнерой». — *Примеч. пер.*

** Папильон (в переводе с фр. «бабочка») — герой одноименного автобиографического романа Анри Шарьера. — *Примеч. пер.*

вовать. Но через три месяца Папильон сам ловил тараканов на ужин. Кто из нас может сказать о себе такое?

А вот история человека, выигравшего 100 тысяч фунтов на футбольном тотализаторе. На следующей неделе его, совершенно расстроенного, встретил его друг.

— Джек, что случилось? Ты же вроде выиграл на прошлой неделе 100 тысяч?

— Да, было дело.

— Так почему ты такой грустный?

— Потому что на этой неделе не выиграл ни пенни!

— Может, тебе надоели письма с просьбой о пожертвовании?

— Как раз нет! Я все еще их рассылаю.

Ключ к пониманию моей философии в том, чтобы принять заранее эти подъемы и спуски как неотъемлемую часть жизни. Когда вы находитесь на вершине, вы это принимаете. Радуйтесь этому! Иногда подъем связан со счастливой случайностью, и вы об этом знаете. Иногда же вам причины неизвестны, но чувствуете, что жить — прекрасно! В любом случае не задумывайтесь, почему вы на вершине, а принимайте это, живите этим и извлекайте каждый грамм удовольствия.

Когда вы в «упадке», используйте противоположную тактику. Не соглашайтесь. Проанализируйте, почему вам плохо. Иногда причины очевидны. Пусть жизнь нанесла удар ниже пояса, но посмотрите, как можно изменить ситуацию, стереть ее из памяти или обратить себе на пользу. В любом случае вы теперь можете идти только вверх. Может быть, произошло что-то непредвиденное, например вы сломали ногу, и вы не можете ничего с этим поделать. Даже если так, не нужно отчаиваться. После перелома кость начала срастаться. Вы уже начинаете путь вверх. Да, какое-то время вы не сможете ходить, но разве это не шанс прочитать все те книги, которые вы собирались прочитать, но из-за недостатка времени так и не открывали их? Или освоить музыкальный инструмент, или шахматы, или бридж, или что-либо еще?

Иногда, вы не в силах уменьшить тяжесть удара. Все равно — не отчаивайтесь. Большую часть проблем современного общества вряд ли можно считать серьезными проблемами. Прежде чем согнуться от удара, подумайте: «Неужели это действительно так плохо?» Нередко мы беспокоимся о том, что может произойти. Представьте, что это уже произошло, и спросите себя: «Ну и что? Конец света? Может ли быть хуже?» Часто принятие худшего варианта развития событий оказывается дальновиднее, чем ожидание лучшего.

Сейчас самое время оглядеться и сравнить себя с окружающими: «Хорошо, может, меня и уволили. Но мне лучше, чем, например, югославам. У меня, по крайней мере, семья рядом и я не голодаю».

Иногда мы не можем понять, откуда взялась депрессия. Мы просто просыпаемся утром с ощущением, что все плохо, и не можем понять почему. Будьте уверены, причина есть. Может, Луна находится в неподходящей фазе или нарушены биоритмы. Или проблема скрыта в подсознании, а мы не можем ее уловить. Проанализируйте ситуацию и найдите в ней что-то хорошее. Может, вы и не исправите ситуацию, но вам станет лучше.

Обобщим сказанное: если вы на подъеме, не раскачивайте лодку, просто примите это как данность. Если вы пребываете в депрессии, выведите лодку из равновесия, обдумайте ситуацию, что вы можете сделать для ее исправления или измените свое отношение к ней. Если вы видите, что бессильны сделать что-либо и это один из «ужасных дней», которые у всех бывают, просто примите это. Скажите себе: «Ладно, сегодня я у подножия горы. Теперь только два события возможны. Либо мое положение станет лучше, что уже хорошо, либо хуже, значит, мои шансы на улучшение станут еще больше, в конце концов, подъем неизбежен».

Вот ключ: когда все хорошо, получайте удовольствие, живите настоящим, используйте каждый грамм радости. Когда все плохо — мечтайте, живите будущим. Используйте великий дар человечества: **ВООБРАЖЕНИЕ!** Не забывайте планировать что-либо хорошее на будущее. Необязательно меч-

тать о шикарном отдыхе, это может быть приятная мелочь, например встреча с другом или ужин. Даже если ничего хорошего не можете придумать, представьте свою радость, когда этот ужас кончится.

В современном обществе мы больше похожи на щепки, которые шторм выбрасывает на берег. Мы мечемся от одной паники к другой, стараясь держать голову над водой, и нам хронически не хватает времени, чтобы остановиться, обдумать полученные знания и опыт и понять, идем ли мы в правильном направлении. Некоторые народы поступают наоборот. Буддистские гуру, сидя на скале, проводят полжизни в медитациях, на них только набедренные повязки, и они довольствуются чашкой риса и стаканом воды в день. Вы спросите: «Разве это жизнь?» Но прежде чем забыть об их существовании, подумайте, действительно ли они просто так большую часть жизни сидят на камне? Возможно, они пребывают вовсе не на камне, а возносятся туда, куда их влечет воображение. Кто знает, какое удовольствие они получают? Позволю себе напомнить, что их цивилизация старше нашей на тысячи лет, поэтому не стремитесь отмахнуться от них, не подумав о сути.

В действительности мы делаем то же самое. Что есть телевидение, кино, театр или футбол как не способ бегства от жизни? Что в этом плохого? Это же работает! В те теперь редкие моменты, когда мне грустно, я включаю кассету с записью мирового турне трех теноров — Паваротти, Доминго, Каррераса или смотрю фильм «Жизнь прекрасна». Это один из старых сентиментальных фильмов. Главный герой — Джеймс Стюарт. Он планирует самоубийство, потому что считает себя неудачником и думает, что семье без него будет лучше. Ему представилась возможность увидеть, что было бы, если бы он не родился. Он понимает, как ему и всем повезло появиться на свет, как ценна каждая жизнь. То же самое понимаю и я.

Некоторые люди совершают ошибку, пытаясь уйти от проблем. Это формула несчастья и горя. Если у вас имеется или назревает проблема, сначала подумайте, как ее избежать

или свести издержки к минимуму. Если что-то можно сделать — делайте. Если ничего предпринять нельзя, не принимайте близко к сердцу. Помните, не проблемы вызывают стресс, а беспокойство о них.

Если вы согласитесь с моими взглядами, вы получите новую цель в жизни. Белые полосы будут казаться белее и встречаться чаще, а черные — станут светлее и реже. Отчасти это будет реально, отчасти — в планах на будущее. Планирование — еще один инструмент невероятной машины. Инструментами можно пользоваться во зло и во благо. Почему бы не использовать их для улучшения жизни, а не разрушения? К настоящему моменту вы решили главную проблему — бросили курить. Поэтому через несколько дней вы почувствуете себя физически и духовно окрепшим, и это будет лучшим трамплином для прыжка к новой жизни!

На всякий случай уточню: когда я говорю «на вершине», я не имею в виду то состояние, которое имеют в виду наркоманы и пьяницы, когда «набираются» до потери сознания. Подлинная вершина — радость жизни. Не сомневаюсь, что многие верят, будто алкоголь и другие наркотики могут создать такое ощущение. В следующей главе я объясню, почему это всего лишь иллюзия. На самом деле эффект полностью противоположный!

Если ваша проблема заключалась только в никотиновой зависимости, читать дальше необязательно. Но, думаю, вам будет интересно узнать несколько фактов об

АЛКОГОЛЕ, ГЕРОИНЕ И ДРУГИХ НАРКОТИКАХ.

Алкоголь, героин и другие наркотики

В основе любого вида наркотической зависимости, никотиновой либо героиновой, лежит одна и та же ловушка. Разница только в приманке. Но все виды приманок имеют одно сходство: они создают у своих жертв иллюзию поддержки или удовольствия, а в реальности оказываются полной противоположностью.

Быстрый способ вырваться из любой из перечисленных ловушек один и тот же. Главное — понять, как и почему создаются иллюзии, что наркотик оказывает воздействие, противоположное тому, которого ожидает наркоман, и что он на самом деле не зависит от наркотика. Сорок одна глава этой книги вместе с книгой «Легкий способ бросить курить» дают исчерпывающее объяснение природы никотиновой зависимости. На 90% их содержание относится также и к любой другой химической зависимости, так что нет необходимости повторяться для каждого наркотика в отдельности. Однако хочу отметить: если вы страдаете от иной зависимости, не связанной с никотином, вам просто необходимо прочитать сорок первую главу этой книги и книгу «Легкий способ бросить курить», заменяя слово «никотин» на название вашего наркотика, где это уместно. В противном случае чтение следующих глав будет бесполезным, так как в них описываются особенности каждого наркотика.

Я знаю, что родительский страх, вызванный курением их детей, связан не столько с самим курением, сколько с тем, что оно, по мнению так называемых экспертов по наркотической зависимости, может привести к употреблению более сильных наркотиков, таких как героин. Табак может этому способствовать, но он не является первопричиной.

По всей вероятности, ею служит привычка покупать детям большое количество конфет. Они портят аппетит и зубы, но в остальном вроде бы безвредны, кроме одного: они настраивают мозг детей на ожидание постоянных маленьких и фальшивых наград. Когда дети достигают совершеннолетия, то начинают относиться к конфетам как к детской забаве, которая к тому же приводит к полноте. Закономерно, что они начинают искать заменитель. Подростками они уже подверглись «промыванию мозгов» и думают, что курение дает постоянное вознаграждение, и их уже наполовину можно считать наркоманами из-за пассивного курения.

Начало заложено: уже стали образовываться трещина и пустота. Со временем курильщики теряют восприимчивость к никотину, и сигареты только частично удовлетворяют их потребность, поэтому возникает ощущение пустоты. Желая заполнить ее, они либо начинают чрезмерно есть, как это было в моем случае, либо увеличивать потребление алкоголя, либо пробуют более сильные наркотики. Все три пути тянут на дно ямы. Нет нужды говорить, что потребляемая доза никотина не уменьшается, а увеличивается. Великое зло представляет не табак, а

НИКОТИН.

«Я слушаю вас уже последние полчаса, но столько откровенной болтовни не слышал ни разу в жизни. Фактически вы вынуждаете меня закурить снова» — иногда я получаю такую реакцию в ответ на свои слова. Поначалу она меня шокировала. Я бы понял, если бы она исходила от курильщиков, похожих на меня, которые предпринимали безуспешные попытки, используя волевой метод, и убедились, что бросить курить нелегко, но почему это должно вызывать

такую реакцию у бывших курильщиков? Я сломал голову, думая о сказанном и о том, что вызывало в этих бывших курильщиках желание снова закурить. Все, что я говорил, казалось, должно звучать музыкой для их ушей. К сожалению, в гневе они ничего не понимали. Вместо вдумчивости они просто отмахивались: «Вы несете чепуху!»

Хочется отметить, что это говорили и бывшие алкоголики. В «Легком способе» я уже отмечал тот факт, что почти все алкоголики, нынешние или бывшие, либо прежде курили, либо теперь являются заядлыми курильщиками. В этой книге я выдвинул предположение, что алкоголизм связан с проблемой курения. Раньше я не мог выразить свою мысль более четко. Теперь могу.

Для меня не было сюрпризом, что много бывших алкоголиков и бывших героинщиков приходят на наши занятия. Фактически они испытали все виды зависимости, но только от курения по-прежнему не могли избавиться. Общество всегда навязывало мысль о том, что человеку просто невозможно избавиться от зависимости к героину. Но когда я беседовал со своими пациентами, я начал понимать, что неважно, какой наркотик они обсуждают, все, ими перечисляемое, может с легкостью относиться и к никотину. В любом случае проблема сводилась к одному и тому же.

1. Первоначально зависимый (к их числу я отношу и алкоголиков) принимает наркотик не в силу потребности, а из-за скуки, любопытства, пренебрежения или под давлением своего окружения. Первая доза на вкус кажется ужасной и не доставляет удовольствия, но не предостерегает от игры с огнем.

2. Зависимый продолжает принимать наркотик, веря, что получает от него удовольствие и поддержку, контролирует его потребление и может при необходимости остановиться.

3. Зависимый решает остановиться, так как больше не получает настоящего удовольствия от наркотика, ощущает влияние зелья на его физическое и (или) финансовое состояние и осознает свою зависимость от этого наркотика.

4. Настоящая причина, почему они не могут остановиться, заключается в том, что они стали несчастными и пребывают в депрессии без этого наркотика.

Напоминаю вам, что добраться до истины было нелегко, так как курильщик на вопрос ребенка о том, почему он курит, обычно молчит. Было необходимо бросить вызов привычным клише и избитым фразам, от которых в равной степени страдают как зависимые люди, так и те, у которых этой зависимости нет. Под влиянием художественных фильмов нередко складывается ошибочное представление, что во время периода отвыкания курильщики страдают от ночных иллюзий, например пауков, ползущих по ним. На самом деле эти иллюзии обычно возникают именно тогда, когда человек находится под действием наркотика.

Несомненно, сами зависимые стимулируют появление многих таких заблуждений. Так, например, используя волевой метод, я не испытывал физической боли. Единственной проблемой было желание выкурить сигарету. Но мне не разрешалось этого делать, поэтому я чувствовал себя несчастным и обделенным. И чем дальше, тем хуже я себя чувствовал. Рано или поздно мое сопротивление ослабевало, и я закуривал. Я не мог найти логического объяснения происходящему. Мой мозг кричал: «ДУРАК! ИДИОТ!» Для оправдания своей глупости перед своей семьей и перед самим собой я солгал дважды:

- 1) я испытываю ужасные муки;
- 2) я на самом деле получаю от курения реальные выгоды.

Перед тем как я продолжу, мне необходимо объяснить следующее: я хорошо разбираюсь в устройстве никотиновой ловушки, потому что треть века находился в яме, опустился на самое дно и едва не умер. Это не единственная причина, но без нее я не раскрыл бы тайну курения. Я не говорю, что курящие не могут понять загадку ловушки. На самом деле я был удивлен, что ее принцип действия было легче объяснить некурящим именно потому, что они не испытывали иллюзий, создаваемых зависимостью.

Я постараюсь объяснить, почему к мнению тех, кто никогда не делал даже затяжки, не говоря уже об употреблении героина и алкоголя, можно относиться серьезно по вопросам, касающимся всех этих проблем.

1. То, о чем я пишу в этой главе, не является результатом исключительно моего опыта и наблюдений. Это отражение накопленного опыта и знаний многих алкоголиков и наркоманов, с которыми я общался. В частности, все, что я сейчас изложил, подтверждает мой главный помощник Робин Хейли, молодой человек, окончивший Оксфордский университет, физически и умственно здоровый, активный и уравновешенный. Если бы я занимался «мышинной возней», то ужаснулся бы при мысли, что он разделяет мои занятия. Самое удивительное то, что он не только бывший героинщик, но и в возрасте 13 лет был полным и даже лечился в Weight Watchers.

2. Я был так уверен в своих убеждениях, что смог бы даже попробовать героин для доказательства того, что невозможно стать зависимым от этого наркотика и любой другой химической субстанции. Хотя вы можете рассматривать это утверждение как безответственное. Это так же может означать, что я знаю, о чем говорю. По всей видимости, это поможет сформировать у вас убеждение в том, что если я из-за страха или предубеждения не пробовал такого относительно слабого наркотика, как табак, то не притронулся бы к героину, если бы не был полностью уверен в своей точке зрения.

Представьте, что я первый человек, который изобрел лодку. Я продемонстрировал ее на пруду. Лодка произвела на вас впечатление, но вы сомневаетесь, сможет ли она плавать на большой глубине, ведь глубина пруда всего около метра. Поплывет ли она по соленой воде? По чернилам или соку? Так как я понимаю принцип, который позволяет лодке держаться на плаву, мне не нужно проверять перечисленное выше. Я просто смогу вас в этом убедить. Когда я изобрел свою методику, мне не приходило в голову, что ее можно

применять еще к чему-либо, кроме курения. Только беседы с зависимыми людьми открыли мне то, что для лодки не имеет значения жидкость, по которой она плавает. Точно так же не имеет значения, от какого наркотика вы зависимы. Моя методика эффективна для всех видов зависимости.

Это, конечно, замечательно, но едва ли объяснимо с научной точки зрения. Данная методика не может работать, если она опирается на «случайную» основу. Любое новое лекарство либо методика до применения на людях должны тестироваться в течение нескольких лет. Например, недавно было объявлено о новом удивительном способе укрепления иммунной системы и профилактики опухолей. Какой же замечательной новостью это станет для всех, кто страдает от этого недуга. Только представьте себе их крайнее разочарование, когда они узнают, что лечение не будет доступным еще в течение многих лет! Конечно, в службе здравоохранения понимают, что тонущий человек хватается за любую соломинку ради спасения. Его попытка может быть и напрасной. Но, оставаясь единственным шансом для выживания, она для него необходима.

Как я могу узнать, что моя методика окажется эффективной для всех зависимых? Это очевидно. Точно так же, как я УЗНАЛ, что она будет действенной для курильщиков прежде, чем испробовал ее хоть на одном из них. Я применил ее при условии, что зависимые не посещали Общество анонимных алкоголиков (ОАА) или Общество анонимных наркоманов (ОАН), так как оказалось, что их еще легче и быстрее вылечить, чем курильщиков.

Признаю, что у меня не было времени апробировать свою методику на таком большом количестве зависимых, как я это сделал на курильщиках. А также соглашаюсь с тем, что при использовании аналогии с лодкой я должен знать, что она будет более устойчиво держаться на поверхности соленой воды. Но как на нее повлияют волны? Всем известно, что волны неизбежны на воде. Есть «волны», свойственные алкоголю и героину, но не имеющие ничего общего с никотином. «Волны» присущи иллюзии химической зависимости.

Они включают потерю работы, дома и семьи. Это случается не всегда, но оказывает значительное влияние на человека. Что касается моей методики, то эти «волны» представляют для нее определенную трудность, но она преодолима. Я еще вернусь к этому вопросу.

Я надеялся быстро получить признание своей методики лечения курильщиков и затем сконцентрироваться на других видах наркомании. Однако я сильно недооценивал идиотизм и упрямство правящих кругов нашего общества. Я все еще не решил проблему курения и уже не могу больше ждать. Чем образнее и глубже курильщики будут воспринимать мою методику и поддерживать ее, тем быстрее бывшие алкоголики и другие наркозависимые без всяких побуждений с моей стороны смогут поверить, что моя методика помогает и при других видах наркотической зависимости. Возможно, вы тоже это поймете. Если вас смутит, что я не являюсь дипломированным врачом и что моя методика не прошла достаточное количество клинических испытаний, пожалуйста, примите к сведению следующее.

1. Практикующие эксперты в области наркотической зависимости потерпели неудачу. Вместо решения проблемы они создавали видимость своей компетентности, поэтому можно не сомневаться, что наркобароны выйдут из битвы победителями.

Моя методика не проходила тестирование в течение многих лет. Я не использую лекарственные препараты. Наоборот, я предлагаю простое, эффективное лечение зависимости от ядовитых химикатов. Какой вред я могу причинить? Это беспроигрышный вариант. Самое худшее, что может случиться, — зависимый не излечится. Подумайте, какие выгоды вы получите, если моя система сработает.

2. Медики редко рекомендуют и одобряют мою методику.

Иногда при обсуждении проблемы алкоголизма я подвергался злым нападкам, которые были не сопоставимы с какими-либо моими утверждениями. Случалось, что человек заявлял о своих проблемах, связанных с употребле-

ем алкоголя. Но если их не было, то это вводило меня в заблуждение. Поначалу я списывал это на причуды людей. Так было до того момента, когда после наших занятий я получил письмо от одной женщины. Она рассказала, что не пила уже 20 лет и приложила невероятную силу воли, чтобы не сорваться. И я стал понемногу понимать суть проблемы.

Я проклинал себя за то, что не понял этого раньше. Каким это должно быть расстройством для зависимых людей, будь они курильщиками, алкоголиками или героинщиками, — тратить мужество и силу воли для борьбы со своей болезнью. Сколько горя и безуспешных попыток они предприняли! И теперь Аллен Карр многословно говорит: «Вам нет необходимости проходить через все это. Это легко!» Это также объясняет загадку, почему я иногда подвергался яростным атакам бывших курильщиков во время телефонных разговоров. А теперь давайте посмотрим на некоторые факты и начнем с

АЛКОГОЛЯ.

Алкоголь

Я уверен в том, что такой болезни, как алкоголизм и такого человека, как алкоголик, в том смысле, который в них вкладывает общество, не существует. Я использую эти выражения в контексте, более привычном для общества. Когда я говорю о выпивке, то подразумеваю распитие напитков, содержащих алкоголь, а под понятием пьющий — того, кто употребляет алкогольные напитки.

Так как Общество анонимных алкоголиков (ОАА), которое занимается решением проблемы алкоголизма, признано ведущим экспертом, поэтому невозможно обсуждать проблему, не затронув его деятельность. Уверен, что многие читатели этой книги имели или до сих пор имеют проблемы с алкоголем и чувствуют себя в некоторой степени обязанными этому Обществу. Многие даже думают, что получили вторую жизнь благодаря его поддержке. Но я собираюсь подвергнуть критике его деятельность. Я готов простить, что у вас сформировалось обо мне мнение, как о разочарованном, стареющем мужчине, единственным удовольствием для которого является критика различных учреждений. Вы не ошиблись только в моем разочаровании. Что касается удовольствия, не могу ответить вам однозначно. Признаю, что радуюсь, критикуя напыщенных, холеных людей, таких как управляющий директор «Желтых страниц», ИТС* и ВВС и им подобных. Что касается медицины и некоторых органов

* ИТС Publishing — издательский дом в Великобритании. — *Примеч. пер.*

средств массовой информации, могу сказать, что мне скорее больно, чем приятно говорить о некоторых вещах. По поводу ОАА я еще точно не определился. Чувствую себя шпионом, который ради своей королевы и страны проник в лагерь мятежников, чтобы стать одним из них и сыграть свою роль так убедительно, что даже сам начал осознавать себя одним из них. Затем наступает кульминационный момент, чтобы решить, насколько он предан своей миссии.

Это Общество вызывает восхищение. Мотивы, поддержка, полное отсутствие даже намека на предубеждения к социальному положению, расе, цвету кожи или религии. На собраниях этого Общества царит уважение всех присутствующих к тому, кто выступает, несмотря на длительность речи, ораторские способности, содержание речи или манеру преподнесения мыслей, даже если они порой абсурдны. Как бы ни были прекрасны его мотивы, оно склоняется к пропаганде среди алкоголиков аналога волевого метода, применяемого курильщиками при отказе от курения. Я убежден, что ОАА вместо излечения, наоборот, способствует продлению несчастья.

Если вы чувствуете, что ваши волосы встают дыбом на голове, перед тем как выбросить эту книгу в корзину, подумайте над проблемами.

1. Билл Уилсон, соучредитель ОАА, перестал злоупотреблять алкоголем, но умер от табака.

2. Возможно, вы бросите пить с помощью метода, предлагаемого ОАА, точно так же, как многие курильщики бросили курить, используя волевой метод. Но необходимо учитывать, что он не помог мне и еще тысячам других курильщиков. По признанию руководства Общества, ОАА не помогло вылечиться ни одному алкоголику.

3. Вы меня осуждаете, но сначала посмотрите на очевидное. К счастью, все, что я вам расскажу об алкоголе или любом другом химикате, будет для вас хорошей новостью. Если вам покажется, что я говорю ерунду, в ваших силах не воспринимать мои слова, но оставить свой разум открытым.

Вы уже посещали собрания ОАА. Теперь моя очередь высказаться.

Для того чтобы быть предельно честным перед ОАА, хочется подчеркнуть, что мои впечатления и комментарии исходят из следующих источников:

1. беседы с членами Общества — нынешними и бывшими;
2. прослушивание того, о чем говорят члены Общества на собраниях, которые я посетил;
3. официальные брошюры, присланные мне ОАА.

По опыту своих клиник я знаю, что люди часто неправильно интерпретируют то, о чем я говорю, делая это непреднамеренно или сознательно. Уверен, что и такая огромная организация, как ОАА, тоже страдает от этого, поэтому свою критику я отнес только к официальным брошюрам. Именно такие брошюры я считаю главной причиной неверного понимания сути алкоголизма.

Первая брошюра озаглавлена так: «Новичок спрашивает». Первый вопрос, обсуждаемый в ней: «Являюсь ли я алкоголиком?» Против этого я не возражаю. Уверен, что именно на этот вопрос хотел бы получить ответ впервые пришедший в Общество. Я недоволен тем, что наряду с так называемыми экспертами, которых мы консультируем, будь то бухгалтер или адвокат, мы не можем дать простой ответ на простой вопрос. Однажды я ответил на объявление, где требовался «односторонний бухгалтер». Уверю, что было это из чистого любопытства, а не из-за желания лишиться этого бухгалтера работы. На вопрос, почему бухгалтерскому делу нужна только одна сторона, ответом было: «Меня тошнит получать на свои вопросы такие ответы бухгалтеров: "С одной стороны, вы можете сделать это, с другой стороны..."». Уверен, что каждый из нас не раз сталкивался с такой ситуацией.

Ответ ОАА на первый вопрос не мог не быть еще более запутанным: «Если вы постоянно выпиваете больше, чем намеревались или хотели, или если в нетрезвом виде у вас возникают проблемы, вы, возможно, относитесь к алкоголикам.

Только вы сами можете определить это. Никто в ОАА не скажет вам об этом».

По моему мнению, это не очень хорошее начало. Надо отметить, что ответ не внушает доверия. Если бы я спросил своего доктора о том, болею ли я сахарным диабетом, и получил бы аналогичный ответ, я бы никогда не обратился к нему снова и задумался, зачем вообще платить за страхование всю свою жизнь.

Второй вопрос: «Что делать, если употребление спиртного вызывает у меня беспокойство?» Ответ: «Ищите помощи — ОАА может помочь». Купив брошюру, может сложиться впечатление, что вы уже проконсультировались в ОАА, но так и не получили ответа на самый первый вопрос!

Третий вопрос: «Что такое ОАА?» Ответ: «Мы общество мужчин и женщин, которые потеряли способность контролировать потребление алкоголя и получившие на этой почве множество проблем. Мы предпринимаем попытки построить свою жизнь — у многих это успешно получается — без алкоголя. Для этого нам нужна помощь и поддержка других алкоголиков, которые посещают ОАА».

Я успокоился, узнав, что это Общество тех людей, кто просто потерял способность контролировать потребление алкоголя, но это не является их врожденной болезнью. Но теперь еще более серьезное опасение закралось ко мне в голову. «Мы предпринимаем попытки!» И это ответ на конкретный вопрос, требующий изложения фактов. Это то же самое, если бы я сказал вам: «В 1932 году некий Джеймс Хенри Фрог-Мортон предпринял попытку обойти крикетное поле по периметру, стоя на руках». Во что вы скорее поверите: что ему эта затея удалась или что она провалилась? Так как я не задаю вопрос, то подразумевается, что ему это не удалось. Если бы на самом деле у него это получилось, я бы сказал: «Преуспел в хождении по кругу». Таким образом, выражение «Мы предпринимаем попытки» уже подразумевает поражение. А когда за ним сразу же следует «.. у многих это успешно получается», негативный оттенок только усиливается. Вы можете поспорить, указывая на то, что я придираюсь к словам.

На самом деле многие алкоголики вылечились. Но чего они добились? Только *удовлетворительного* образа жизни? Неудивительно, что на самом деле они несчастны. Этого ли они ждали? Ни радости, ни восхищения, ни удовольствия. И явно подразумевается то, что без алкоголя наслаждаться жизнью нельзя. Отныне вы можете рассчитывать только на «удовлетворительно». Но даже после этого вам будут говорить о необходимости поддержки и помощи со стороны ОАА!

Эксперты ОАА сами подтверждают, что не являются дипломированными врачами, и единственное право заниматься лечением алкоголизма они имеют по той причине, что вылечились от него сами. Лечение возможно, так как люди видят перед собой тех, кто излечился. Впервые мне довелось услышать что-то позитивное.

Вы, вероятно, станете шутливо комментировать меня, но теперь я знаю: если я алкоголик (что пока точно не установлено) и если большинству членов Общества удалось бросить пить, то мои шансы на успех больше 50%. Даже при условии, если выздоровление позволяет удовлетворительно жить без алкоголя и что мне нужна будет постоянная поддержка ОАА.

Затем возникает самый главный вопрос: «Зачем посещать собрания Общества после выздоровления?» Ответ: «Мы в ОАА верим, что такого понятия, как излечение от алкоголизма, не существует. Мы никогда уже не сможем контролировать дозу потребляемого алкоголя...» Минуточку! Что они имеют в виду? Вы можете выздороветь, но никогда не вылечитесь? В чем разница? Хорошо: на то, чтобы вылечиться полностью, требуется время, но однажды полностью выздоровев, можно ли считать, что вы излечились? И что они подразумевают, говоря, что нельзя контролировать дозу потребляемого алкоголя? Они имеют в виду, что человек будет скучать по выпивке? Это подтверждает мое первоначальное впечатление, что, кроме как удовлетворительной, жизнь после выздоровления не назовешь. В этом определении есть что-то депрессивное. Оно часто встречается в наших школьных дневниках. Ваши родители могут сказать: «Удовлетворительно? Мы уверены, ты можешь заниматься лучше!» Вы тайно

радуетесь тому, что учителя не прокомментировали вашего настоящего успеха. Да и как им запомнить всех неряшливых, маленьких болванов? Я не представлял ничего более скучного, чем определение «удовлетворительно». Если я не могу делать что-то хорошо, уж лучше вообще этого не делать.

Если, несмотря на неопределенный курс, который проводило ОАА, я все же посчитал себя алкоголиком, то первый вопрос пришедшего в Общество новичка показался бы мне депрессивным и почти убил бы во мне всякую надежду. Даже если мой алкоголизм был неизлечим, по крайней мере, я бы убедился, что не являюсь человеком, отклоняющимся от устоявшихся норм по причине изъяна в моем организме, а просто я такой из-за пристрастия к алкоголю. Однако вторая брошюра не оставляет никакой надежды!

Заглавленная «КТО Я?» она начинается словами:

«Самый несчастный в мире человек — это хронический алкоголик, который настойчиво желает получать от жизни те удовольствия, которые получал ранее, но не способный жить без алкоголя. Он одержим необходимостью контролировать себя».

Сама эта мысль уже сбивает с толку. Означает ли это, что он должен постоянно контролировать себя, чтобы представить свою жизнь без алкоголя? Если так, то его шансы на успех оказались бы ничтожно малы. Ведь буклет говорит о том, что средства для излечения нет! Естественно, это значит, что я всегда буду хроническим алкоголиком, т. е. до конца своей жизни я обречен оставаться самым несчастным человеком на свете.

На следующих нескольких страницах содержатся такие заявления:

«Алкоголизм — прогрессирующая болезнь, признаки которой часто проявляются постепенно».

«Алкоголизм — смертельная болезнь, от которой еще не придумали панацеи, и многие ее жертвы ведут борьбу без шанса на победу».

«Потребление алкоголя влияет не только на психику, но и на наше физическое состояние».

Теперь мое самое худшее опасение подтвердилось. Алкоголь влияет не только на головной мозг, но и приводит к физическим изменениям. Фактически брошюра ставит алкоголизм в один ряд с такими заболеваниями, как болезни сердца и рак легких!

Я пытаюсь представить себя на пределе отчаяния, вызванного скорее алкоголем, чем никотином. Наконец мне стало настолько плохо, что стал искать помощи, хотя был убежден, что уже ничто не поможет. Я бы попытался искать поддержки в ОАА, полагая, что оно является ведущим экспертом в этой области. Мне сложно представить, какое впечатление на меня бы произвели слова: «Вы страдаете **СМЕРТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ** болезнью, от которой **НЕ СУЩЕСТВУЕТ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ!**» Признавая, что алкоголикам было очень плохо перед тем, как они стали искать помощи, неудивительно, что их можно признать самыми несчастными людьми, и ОАА подтвердило это. Не вижу смысла посещать их занятия. Я начинаю терять дальнейший смысл жизни.

До того как вы совершите что-либо ужасное, я попытаюсь убедить вас, что все же существует полноценное, простое и немедленное лечение. Теперь я знаю, что есть много алкоголиков, которые не выпили ни капли алкоголя за много лет, но которые пытаются убедить вас в обратном. Однако уверяю, это правда. Я понимаю, почему эти алкоголики начинают раздражаться, когда я говорю об этом. Их возбуждение усиливается, когда я утверждаю, что такого явления, как алкоголик, нет вообще.

В брошюрах идет речь об обычных пьющих людях, которые знают свою дозу, тогда как алкоголики после первой попавшей в их рот капли спиртного не могут остановиться. В брошюре написано следующее: «Это похоже на проявление аллергии и сопровождается непрекращающимся желанием получить новую дозу, которая в свою очередь только усугубит физические страдания, приведет к неразумному поведению и одиночеству».

По-моему, странное сравнение. У людей с аллергией есть огромное желание не вникать в причины этой аллергии. У них

нет потребности непрерывно насыщать тело алкоголем. Алкоголизм имеет много оснований для сравнения с героиновой и никотиновой зависимостью. Я убежден, что сравнение с аллергией не может объяснить физические метаморфозы. Это означает, что вы можете быть алкоголиком без употребления алкоголя. Кто-то недавно предположил, что возможно говорить о том, что даже двухлетний ребенок может быть алкоголиком!

ЧТО ЗА ЧЕПУХА!

Почему все алкоголики, которые нам встречались, были неспособны контролировать потребление алкоголя или просто привыкли к бесконтрольному поведению? Забудьте на минуту про алкоголь. И представьте, что вы видите утопающего человека. Подумали бы вы: «О, ему нравится топиться. Он тонет не из-за того, что в жизни много трудностей, а из-за особенностей химического состава его организма. Он приговорен к тому, чтобы топиться, с рождения». Такую теорию сразу бы высмеяли в суде.

Но именно так заявляют алкоголики. То же самое я думал о курении. Но вы же не слышали о существовании никотиноголиков. Однако есть организация анонимных курильщиков. У нее те же основные принципы, что и у ОАА: ключевая роль отводится силе воли. В течение многих лет я верил, что значительно отличаюсь от других курильщиков. Они могут контролировать употребление никотина и решать, курить им или нет, я же вынужден был курить, так как полностью зависел от табака.

Я ошибочно полагал, что алкоголики обрадуются, когда узнают о том, что являются от природы нормальными людьми и в их организме нет какого-либо дефекта. Но почему некоторые из них противятся этому? По причине догмы, которую внушили им в ОАА, заключающейся в том, что нормальные люди могут позволить себе выпить, но для алкоголика это невозможно. С этим я согласен. Для алкоголика губителен даже один глоток, точно так же как роковой. Для меня могла стать сигарета, когда я предпринимал попытки бросить курить с помощью волевого метода.

Так почему же алкоголики не могут контролировать свою дозу, а *нормальным* людям это удается? Есть два очевидных объяснения этому:

«Я слабоволен, незрел и глуп, так как начинаю действовать как нерациональный человек уже после первого глотка спиртного». Или:

«Вы же видите, я пью не по своей вине. Я просто не такой, как все. Я страдаю от алкоголизма. Алкоголь влияет на меня по-другому, не так, как на нормальных людей».

Какое из этих двух высказываний вам ближе? И какое вы выбрали бы, сохраняя чувство самоуважения? К сожалению, у меня не было такого выбора, когда я курил. Очевидно, что злостные алкоголики потеряли работу, дома, семьи и самоуважение, так как стали рабами алкоголя. Но курение еще более коварно, несмотря на то, что заядлые курильщики до сих пор являются столпами общества. Даже те, кто опустился до моего уровня и явно убивал себя, продолжали курить не потому, что не контролировали себя, а потому, что удовольствие и поддержка от курения перекрывали все недостатки.

Хотя никотиноголиков официально не существует, я знал, что был одним из них и представлял собой человека с большой силой воли, кроме того, почти все в моей семье были заядлыми курильщиками. Это служило единственным логическим объяснением. Миллионы никотиноголиков, подобных мне, как и я, не могли скрывать свое реальное положение. Единственное, что поддерживало в нас самоуважение — это продолжение той лжи, что мы наслаждаемся курением. Очень жаль, что никотиноголиков не придумали, иначе у алкоголиков был бы перед глазами хороший пример. Я полностью согласен с ОАА в том, что до начала лечения необходимо признать, что проблема существует. Все-таки легче назвать себя алкоголиком, так как вы знаете значение этого слова. Но как же признать болезнь, которой вы страдаете, не зная ее названия?

Некоторые алкоголики обижаются, когда я говорю им о том, что такого понятия, как алкоголизм, не существует. По своему горькому опыту они знают: для них единственная капля губительна. Теперь же у них есть логическое объясне-

ние, почему иногда нормальные люди могут позволить себе выпить, а алкоголики — нет. Причина в их защите и в том, что им ни в коем случае нельзя пить. Если я называю причину, то убираю защиту и делаю их уязвимыми, т. е. говорю, что у них тоже есть возможность контролировать себя.

Если я верю в это, зачем тогда посеял сомнения в умах бывших алкоголиков? А потому, что они пришли к правильному решению с помощью неправильных причин. А если это получилось у меня, то же самое удастся и влиятельным силам общества, которые получают выгоду, делая людей алкоголиками. Осознавая эту ложную причину, бывшие алкоголики снова попадают в яму.

Я знал, что всего лишь одна затяжка была бы пагубна, но это все равно не останавливало меня. Рано или поздно я бы снова попал в яму. Это случилось бы, если бы я так и не понял причины, почему нельзя было делать ни одной затяжки, а точнее, не почему этого *нельзя* было делать, а почему это было не нужно. Я знал, что был в безопасности, и никакая сила на Земле не могла разрушить мою защиту. В это же время я переставал быть никотиноголиком, бывшим никотиноголиком и никотиноголиком, который проходит курс лечения. Я знал, что останусь счастливым некурящим до конца жизни. Я уже был свободен.

У меня начинало формироваться убеждение, что хотя ОАА и помогало спасти жизнь и сохранить самоуважение тысячам алкоголиков, оно никак не облегчало их положение. Ставка делалась только на силу воли человека, которая поддерживалась на групповых занятиях. Я стал посещать занятия Общества и был ошеломлен.

Суть распространенного ошибочного представления о наркотической зависимости заключалась в том, что в ее ловушку попадают обычно отбросы общества. Я не спорю, что те, кто попадает в ловушку, становятся изгоями, но, как правило, в ней оказываются именно сливки общества. Я предполагал встретить там жалких, невразумительных и беспомощных людей, вынужденных пить метиловый спирт. Но это был мой вымышленный образ. Если часть этих определений была близка к правде, то случилось это только

из-за алкоголя, который привел к возникновению финансовых проблем и конфликтов во взаимоотношениях. Наоборот, я встретил там образованных, ясно мыслящих и весьма успешных людей, которые многого добились в жизни.

Каждый, кто посещал занятия, должен был рассказать, что с ним произошло. Первая часть рассказа должна была детально описать появление алкогольной зависимости. У меня сложилось мнение, что не неудачи и падения в жизни, а успех привел к появлению зависимости от алкоголя. Казалось, одна история была ужаснее другой. Создавалось впечатление, что в противном случае вас просто не оценят в ОАА.

Если вы считаете меня самодовольным человеком, то позвольте заметить, что причина, по которой я нахожу их жалкими, — это замена никотина алкоголем. Я выслушал группу людей, каждый из них мог бы стать Алленом Карром, который пытался бросить курить, используя волевой метод.

Но не только первую часть занятия я считаю такой волнующей. Вам может показаться, что Аллен Карр хвастается, будто не нашел более тяжелого случая никотиновой зависимости, чем у него. Может, это и звучит как бахвальство, но, пока я находился в никотиновой тюрьме, очень стыдился этого. Сегодня я не горжусь этим, но и не стыжусь. Я рассматриваю себя как жертву обстоятельств. И если я стану рассказывать обо всех горестях, которые пережил, то лишь по той же причине, что и члены ОАА. Вероятность того, что вы тоже попадете в эту яму снова, уменьшится, если будете помнить, насколько она мерзкая. Это поможет и другим жертвам, которые хотят выбраться из нее, узнать, что они не одиноки и что есть люди, у которых ситуация намного тяжелее, но они смогли стать свободными и наслаждаться жизнью.

«Освободиться, чтобы наслаждаться жизнью?» Это то, в чем мои взгляды полностью расходятся с ОАА! Вторая половина рассказов членов ОАА, за исключением только одного случая, представляла собой резкое обличение судьбы, уныния и депрессии. Они могли описывать в подробностях все то зло, которое принес алкоголь, что именно он стал причиной их падения, что они не получали никакого удо-

вольствия и многие не брали ни капли в рот уже много лет и не имели к этому никакого желания.

Так зачем же они продолжали бороться? По какой причине они все еще посещали ОАА несколько раз в неделю спустя десять лет, как бросили пить? Почему у них сохраняется чувство обреченности и уныния, что в один день они все же сорвутся? Почему не находились наверху блаженства, ведь алкоголь больше не разрушал их жизнь? Некоторые объясняют это тем, что потребовались годы, чтобы бросить пить, и столько же понадобится на реабилитацию. Звучит логично, но подобно многим штампам и банальностям, связанным с алкоголизмом и наркоманией, если разобраться в них, то они потеряют смысл.

Продолжительная безработица — еще одно социальное зло, которое разрушает судьбы людей. Но если им все же удастся найти востребованную профессию, они сразу же воодушевляются. Безработица в свою очередь приводила к потере жилья и распаду семьи. Людям требовались годы, чтобы поправить свое финансовое положение и обрести семью. А возможно, они уже начали терять надежду. Тем не менее проблема разрешима, и жизнь продолжается. Почему алкоголики не предвкушают каждый новый день свободы после того, как уже решили проблему, исключив алкоголь из своей жизни?

Отчасти потому, что новая работа придает позитивный настрой вашей жизни. Как только он у вас появляется, ваша проблема решена. Но как вы узнаете, что справились со своей зависимостью? Это не произойдет до тех пор, пока вы сомневаетесь и чувствуете неуверенность. Отчасти это обусловлено тем, что если вы нашли работу после периода вынужденной безработицы, у вас не остается сомнений, что это к лучшему. Алкоголики — это шизофреники, которым ненавистна сама мысль о том, что нельзя будет брать в рот ни капли спиртного. На ситуацию влияют следующие факторы:

- 1) негативный настрой;
- 2) сомнения и неуверенность;
- 3) хочу ли я на самом деле стать трезвенником.

Однако проблема не в отдельном действии каждого из факторов. Если бы я ожидал, что потеряю дом, а затем понял, что этого не случится, — это негативно отразилось бы на мне. Но я бы был счастлив, что такой угрозы больше не существует. Однако полагаю, что чувство неуверенности все же сохранилось бы. Я бы не был воодушевлен до тех пор, пока сомнения не исчезли. Но даже если угроза минует, мое настроение может остаться подавленным. Если мне не нравится дом, в котором я живу, почему я должен радоваться тому, что мне можно продолжать там жить!

Я показал вам взаимовлияние трех вышеперечисленных факторов, которые алкоголики считают разрушительными. Как же вы сможете устранить сомнения и неуверенность, если вы по-прежнему не знаете, хотите вы стать трезвенником или нет? Как вы можете быть уверенным, что хотите стать трезвенником, если вам нравится выпивать, и вы уверены, что вам будет плохо без алкоголя? Как же вам не сомневаться, если вы уже не раз нарушали свой обет?

К счастью, у вас все получится быстро и незамедлительно. Но с этим связана моя самая серьезная претензия в адрес ОАА, так как оно утверждает, что нельзя стать полностью свободным. Каждый из тех, кто выступал и говорил, что обходится без алкоголя уже более двадцати лет, начинал свой монолог со слов:

«Я АЛКОГОЛИК».

Необходимо признать себя алкоголиком, для того чтобы стать свободным, точно так же как признать, что вы в тюрьме, для того чтобы совершить побег. Осознав однажды, что вы находитесь в тюрьме, вы обретете возможность совершить побег. Алкоголики — это люди, которые признают себя рабами алкоголя. Поэтому важно знать,

КОГДА ОНИ БУДУТ ОСВОБОЖДЕНЫ ИЗ РАБСТВА?

Как же они смогут бежать из тюрьмы, если верят, что побег невозможен? Именно поэтому ОАА поддерживает эту идею. Оно полагает, что дает алкоголику утешение: «Вы даже

не можете надеяться на побег». Стоит вам это принять — и жизнь в заключении покажется вам удовлетворительной. Но нет! ОНА НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ТАКОЙ!

ЛЮБАЯ ФОРМА РАБСТВА НЕДОПУСТИМА!

Такое отношение особенно губительно, потому что быть свободным возможно. На самом деле это та же проблема, с которой я столкнулся, используя волевой метод. Это можно сравнить со смертельным ударом, который вы наносите своему врагу, но не можете найти его тело для доказательства этого. Остаток жизни вы беспокоитесь о том, что это чудовище снова возникнет.

Есть и другая причина моей неудовлетворенности деятельностью ОАА. Говоря о «нормальном потреблении алкоголя», Общество тем самым вселяет в алкоголиков ощущение лишения удовольствия и поддержки и мысли об их собственной ненормальности. Однако если вы все же верите, что алкоголизм — это скорее физиологическое, чем психологическое расстройство или, говоря более привычным для меня языком, если вы верите, что эта болезнь физическая, а не психологическая, это все равно не объясняет, почему алкоголики до конца своей жизни должны с ней бороться.

Давайте снова вернемся к курению. Я искренне верил, что во мне с рождения есть какой-то недостаток. И что? Я знал, что он меня убивает. Мне не нравится быть курильщиком, и я знал, что достаточно одной затяжки, чтобы снова закурить. Я знал, что буду гораздо лучше себя чувствовать, если брошу курить. Никто не вынуждал меня курить. Так в чем же заключалась моя проблема? Просто я **ХОТЕЛ** выкурить сигарету, и пока не мог себе ее позволить, чувствовал себя обделенным и потерянным. Позвольте пояснить это. Проблема алкоголиков не в том, что они не могут пить умеренно, а в том, что они не могут сделать **НИ ОДНОГО** глотка.

Вероятно, вы сейчас думаете: «Вот то, что годами твердят в ОАА: "Если у вас есть желание только один раз выпить, то непременно возникнет потребность выпивать постоянно"». И это правда. Но ОАА не решит вашей проблемы. На самом

деле его представители говорят: «Если вы не можете устоять перед соблазном выпить однажды, то не сможете противостоять искушению постоянно». Этот аргумент близок к истине. Но он не приближает к решению проблемы и не устраняет желание выпить хоть один раз, а является формой шоковой терапии. Он пугает алкоголиков ужасными последствиями, которые последуют, если они покорятся соблазну. Древнейшим примером соблазна в истории человеческого рода является «запретный плод».

Аргумент ОАА звучит логично, поскольку единственное, что необходимо сделать, — не допустить первого глотка алкоголя. Тогда все было бы замечательно. Но это всего лишь заблуждение. Какая разница между воздержанием выпить миллион глотков и по одному глотку миллион раз? По существу алкоголикам важно не выпить этот один глоток. Соглашусь с ОАА, что это перспективнее, чем оставаться в ловушке, точно так же, как лучше бросать курить с помощью волевого метода, чем вообще этого не делать. Но применительно к никотину, алкоголю и другим наркотикам у многих возникают опасения, что у них ничего не получится. К счастью, есть еще один способ, который позволяет добиться незамедлительного и постоянного результата, даже используя волевой метод.

Возможно, вы еще верите, что алкоголизм — это физическая проблема. Хорошо, давайте на какой-то момент представим, что это так. Я уверен, что определенные физические недостатки в моей натуре все же есть. Знаю, что не должен принимать мышьяк, потому что он меня убьет. Но это не вызывает внутреннего бунта во мне. Странно, но тот же самый человек, который бесстрашно игнорирует такие знаки, как «Окрашено» и «Не ходить по газонам», не имеет ни малейшего желания принять мышьяк. Почему? Вероятно, потому, что он не является вызывающим привычку наркотиком, как, например, героин. Но какая разница? Если я принимаю его только потому, что мне нельзя этого делать, имеет ли значение, вызывает он привычку или нет? Героин — наркотик, который провоцирует привыкание, но у меня нет желания принимать его. Страдали ли курильщики, алкоголики и наркоманы

до того, как *впервые* попробовали наркотик? Конечно, нет. Это означает, что этот дефект не врожденный, он обусловлен

ПРИРОДОЙ НАРКОТИКА, А НЕ САМОГО ЗАВИСИМОГО.

Я заявлял, что алкоголизм нужно рассматривать как проблему, существующую только в нашей голове и не имеющую никакого отношения к физиологии человека. На самом деле понятия «алкоголик» нет. Если я в этом полностью уверен, то почему так часто употребляю данное слово? Без сомнения, я противоречу сам себе? Не совсем так. Некоторые верят в привидения, а я нет. Я не противоречу себе, используя данное понятие. Я рассматриваю его как заблуждение, в котором находятся определенные люди.

Тем не менее я не доказал, что алкоголиков не существует. По правде говоря, у меня нет такого намерения, и я не хочу на это тратить ни ваше, ни свое время. Я уже объяснял, почему невозможно доказать, что чего-то не существует. Но я хочу, чтобы вы взвесили все данные. Я не верю в привидения, хотя люди веками пытались доказать их существование. Но им это не удалось. Если бы они существовали, верю, кто-нибудь точно предъявил бы неоспоримое доказательство этого.

А если факт ничем не доказан, то давайте рассмотрим основания для этих утверждений и решим, что верно. Если у таких людей есть физические отклонения, почему при осмотре детей в возрасте около двух лет не предупреждать их о том, что они будут алкоголиками. Если отклонения связаны с физическим состоянием, почему так сложно решить, является ли человек алкоголиком или нет, и почему ОАА не может ответить на этот вопрос. Разрешите мне привести комментарий врача с мировым именем (слова, заключенные в скобки и выделенные курсивом, — мой комментарий).

«Процесс превращения в алкоголика может занимать от 2 до 60 лет. *(Что может быть более расплывчатым? Но если это — физическое явление, почему нет немедленного эффекта?)* В среднем этот период составляет 10—15 лет. *(Не могу понять, что является важным для выведения этой средней*

величины. На деле это означает, что среднестатистический алкоголик должен потреблять алкоголь более 10 лет до того момента, как тот физический недостаток, с которым он родился, будет очевиден! Например, люди, у которых аллергия на укус пчелы, поймут это после первого укуса!) Вы можете подумать, что неуязвимы, но не будьте самодовольными. Задайте себе следующие вопросы и дайте на них правдивый ответ.

Пытаетесь ли вы решить свои проблемы с помощью алкоголя? *(Обычно нет, но иногда такое случается.)*

Вы пьете потому, что вам нравится вкус или ради получаемого эффекта? *(Когда как. Бывает, что ради чего-то одного, а случается, что ради и того и другого.)*

Уходите ли вы с работы, чтобы пропустить рюмочку перед едой? *(Раньше пил перед завтраком, не считая ланча, но чтобы ускользнуть с работы? Никогда. Если бы я это делал, то не было бы необходимости отвечать на все остальные вопросы. Я бы просто знал, что у меня серьезные проблемы с алкоголем.)*

Пьете ли вы в одиночестве? *(Да, если мне захочется.)*

Бывают ли у вас провалы в памяти после употребления алкоголя? *{Да, если я немного перебрал.}*

Кажется ли вам, что другие слишком медленно пьют? *(Иногда, особенно когда я уже выпил первую бутылку, а мой сосед еще потягивает ее мелкими глотками. Это вызывает такое же раздражение, как и ситуация, когда человек, покупающий первую пинту пива, выпивает ее залпом и надеется, что я встану и пойду за другой, даже не допив свою.)*

Опросник заканчивается выводом: «Будьте предельно осторожны, если вы ответили "да" на один или более предложенный вопрос. Это может означать, что вы злоупотребляете спиртным. Обратитесь к врачу. Возможно, необязательно полностью отказываться от спиртных напитков, но вы должны контролировать потребление алкоголя». Здесь приведены отрывки из книги *The Body Machine*, на обложке которой имя автора не указано. Единственное имя, упоминаемое в ней, — доктор Кристиан Барнард, консультант редактора. Печально, что такой выдающийся «указатель действий» содержит откровенную чепуху. Он больше бы

подошел для темы: «Считает ли вас привлекательным противоположный пол?»

Я ответил «да» на пять из шести вопросов. Могу предположить, что, если вы не трезвенник, честно отвечая, то дали бы не меньше трех положительных ответов.

Из сказанного можно сделать логическое заключение: почти каждый человек, употребляющий спиртные напитки, должен обратиться за советом к врачу. Предполагая, что все мы последуем этой рекомендации, какую помощь или совет мы получим? Думаю, они будут совпадать с советом, который вам дали бы в книге, если вы ответили «да» только на один вопрос:

«КОНТРОЛИРУЕТЕ ЛИ ВЫ ПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНОГО?»

Но разве не это мы делаем всю нашу жизнь? Если нам захочется выпить при условии, что мы можем себе это позволить, неужели мы откажемся? Предположим, ваши привычки в потреблении алкоголя расходятся с представлением о нормальном поведении. Возможно, вам хочется пить в разное время разные виды алкоголя и с разной скоростью в сравнении с тем, что считается нормой. И что из этого? Это ваша привилегия. Я думаю, вы не навязывали свои пристрастия к алкоголю другим людям, так почему же они пытаются сделать это? В молодости мы могли выпить 8 пинт пива за один раз. Так почему же наши брови удивленно изгибаются при виде человека зрелого возраста, который выпивает бутылку вина за трапезой?

Почему общество меняет правила по ходу игры? Почему человека, который берет с собой на работу фляжку и ловко прикладывается к ней в течение дня, считают алкоголиком, имеющим серьезные проблемы? Но если кто-то выпивает по 8 пинт пива или по 10 порций двойного виски за вечер и приходит домой в нетрезвом состоянии, то к нему относятся как к человеку, получающему наслаждение от алкогольных напитков. Общество пытается заставить нас поверить, что главное различие состоит в

КОНТРОЛЕ.

Алкоголики нуждаются в спиртном. Единственный способ контролировать его потребление — это полностью отказаться от спиртного, тогда как заядлые алкоголики контролируют ситуацию.

ЕРУНДА!

Видели ли вы хоть одного нетрезвого человека или алкоголика, который контролирует ситуацию? Это просто противоречие. Такого понятия, как «использование» наркотиков, не существует. Наоборот,

НАРКОТИКИ ИСПОЛЬЗУЮТ НАС!

Это касается и заядлых наркоманов, находящихся в глубине саррацении, и подростка, курящего свою первую сигарету или пьющего смесь обычного пива с имбирным. Когда он делает это, то сразу попадает на листья растения. Как саррацения, так и наркотики на этом этапе предоставляют человеку выбор. Первый заключается в том, что они могут отказаться и избежать опасности. Альтернативой является принятие еще одной дозы. Как насекомое, так и человек верит, что право выбора остается за ним. Но хитрость обеих ловушек в том и состоит, что они заставляют своих жертв делать неправильный выбор. Когда они меняют свое мнение, ловушка захлопывается. Как только жертвы осознают, что сделали неправильный выбор, они прочно оседают в этой ловушке. Ловушка устроена таким образом, что после того, как она захлопывается, у жертв остается только один путь —

ВНИЗ!

Различие между алкоголиками и другими пьющими людьми заключается в том, — будь они заядлыми или непостоянно пьющими, — что одни контролируют потребление спиртного, а другие нет. Просто они не осознают, что алкоголь контролирует их. Та же самая ситуация с никотином. На самом деле у никотиновой и алкогольной ловушек много общего.

Жертвы обеих ловушек с детства подвергались «промыванию мозгов». Их заставили поверить, что курение и ал-

коголь являются естественным, приятным общественным времяпрепровождением, дающим преимущества. Правда, в последнее время общество стало причислять курение к антисоциальному явлению. Однако если человек не пьет на общественном мероприятии, его поведение все еще считается недружественным, если только у него нет для этого веской причины, например ему нужно вести автомобиль.

Для подростков и курение, и алкоголь считаются «запретным плодом» и признаками зрелости. Против них нельзя устоять.

И то, и другое сначала ужасно на вкус. Жертвы этих наркотиков уверены, что никогда не попадут на крючок. Наркотики так незаметно вас опутывают, что вы даже не осознаете, что уже пойманы в ловушку. Они ядовиты, но так как мы принимаем их сначала понемногу и непостоянно, поэтому на первых порах они не доставляют ни физических, ни финансовых проблем.

Но их коварство проявляется в дурмане, слепой вере в то, что когда мы их употребляем, то они доставляют удовольствие. Они воздействуют таким образом, что наши мозг и тело становятся невосприимчивы к наркотику. Чем дольше мы принимаем наркотик, тем большая доза требуется. Не осознавая этого, мы оказываемся зависимыми от наркотика. Не важно, думаем ли мы, что принимаем их ради вкуса или эффекта, смысл в том, что, оказываясь в различных ситуациях, мы чувствуем себя несчастными без них.

Я сказал, что контролирую потребление спиртного. Я пью, когда захочу. Но разве это не тот же самый аргумент, который я применял относительно курения, даже когда дошел до стадии понимания, что оно убивает меня?

Тем не менее именно я решаю, пить мне или нет в определенных ситуациях. Но как узнать, принимая наркотик, делаю ли я это по собственному выбору, а не потому что являюсь заядлым любителем и зависимым?

Я полагаю, есть очень простой способ прояснить ситуацию без лишних вопросов. Позвольте привести себя в качестве примера. Несколько лет назад я впервые посетил Royal

Ascot*. Это было замечательным событием, и я поклялся, что его посещение отныне станет частью моей привычной общественной жизни. Там было много всего интересного, включая шампанское и лобстера. Если вы бы сказали мне: «Ты скоро поедешь в Аскот, но там не будет лобстера» — я бы даже не думал об этом. Однако если бы вы сказали: «Там не будет ни шампанского, ни любого другого спиртного». Я не только начал бы волноваться, но мой ответ бы был: «Никчемный Аскот!»

Возможно, и у вас была бы такая реакция. Однако на вопрос, от чего я получаю большее удовольствие — от лобстеров или шампанского, я бы ответил, что от лобстеров. Так почему же я предпочитаю их любой форме алкоголя, хотя мысль, что никогда больше не отведаю лобстера, не заботила меня, но посещение ресторана без алкоголя было равносильно тому, что мне не разрешат снова курить?

Я не считаю, что у меня есть проблемы с алкоголем. Знаю, что я не алкоголик и рассматриваю себя как среднестатистического пьющего мужчину. Кроме головолмки с лобстером и алкоголем есть еще один факт, который нельзя игнорировать. Почему за всю мою жизнь курильщика количество ситуаций, в которых мне хотелось закурить, увеличивалось, и таким образом росло количество выкуриваемых сигарет? Поэтому я и начал сравнивать этот процесс с потреблением алкоголя. Правда, я не докатился до той ужасной степени деградации, как было с курением, но это такая же дорожка к депрессии. По некоторым причинам это не касается лобстеров.

В настоящее время распитие спиртных напитков для меня не является проблемой. И почему я должен лишать себя удовольствия, даже зная, что это всего лишь моя иллюзия? Это реальное отражение коварства двух ловушек и существующих различий между курильщиками и алкоголиками: пока мы в состоянии справляться с их отравляющим воздействием и опустошением нашего кошелька, зачем лишать себя удовольствия и поддержки?

* Royal Ascot — самые знаменитые скачки в мире, проводятся в Аскоте, Великобритания. — *Примеч. ред.*

Когда негативные последствия начнут сказываться на здоровье и кошельке, ваша зависимость от них будет увеличиваться. Вы станете лгать самому себе, скрывая свою зависимость от друзей, родственников и коллег. Но вы не обманете ни себя, ни их. Они сожалеют, наблюдая за тем, как вы себя разрушаете. Они лучше вас видят, что вы не получаете ни удовольствия, ни поддержки.

Они знают, что их вмешательство обидит вас, но мириться с вашей деградацией они тоже не могут. Не имеет значения, насколько они дипломатичны в своих попытках показать вам самого себя со стороны, вы все равно будете негодовать. Это происходит потому, что вы сами знаете, в какой ситуации находитесь, и не в силах справиться с ней. Они просто усугубляют положение вещей, обвиняя вас в нежелании признавать очевидное. Они не просят вас сопротивляться. Просто следуйте прекрасному совету доктора Барнарда: «Неужели вы не можете держать ситуацию под контролем? Неужели вам надо так много пить? Разве необходимо обязательно употреблять спиртное по таким-то, таким-то датам? И принимать алкоголь до такого-то, такого-то времени? Обязательно ли вам пить каждый день?»

Вот теперь у вас на самом деле есть проблемы. До настоящего времени единственной проблемой была проблема чрезмерного количества алкоголя! Вы и сейчас продолжаете это делать, но к ней добавилась еще одна: вам не разрешают пить столько, сколько вам хочется! Алкоголь стал «запретным плодом», как только вы решили, что повзрослели. Алкоголь не обходился вам дорого, пока вы могли потреблять его умеренно. Теперь же он стал самой большой драгоценностью для вас: важнее жены, детей, друзей, работы и дома! Даже важнее самой жизни. Вы дошли до той стадии, к которой скатываются все алкоголики, при условии, что они живут долго. Ваша проблема в том, что вы злоупотребляете спиртным и что вам нельзя пить тогда, когда хочется. А в будущем эта проблема усугубится!

Вы оказались в невероятной ситуации: когда вы пьете, то чувствуете угрызения совести, что пьете слишком много,

а когда воздерживаетесь, вам становится очень плохо. Увеличьте потребление алкоголя — и чувство вины, физический дискомфорт, финансовые проблемы тотчас возрастут. Сократите количество алкоголя — и едва ли вы проведете много времени в горестях и страданиях. На этой стадии даже иллюзия получения удовольствия исчезает. Реальность такова: вам плохо, когда вы пьете и когда не пьете. С этого времени начинает работать доктрина ОАА: «Один глоток алкоголя — это очень много, а тысяча — недостаточно».

Мы верим, что привыкли получать удовольствие и поддержку, и поэтому нелогично пить много, но в то же время нелогично ограничиваться одним глотком. Мы не можем с этим смириться. Так наступает время компромисса, попыток сократить количество алкоголя и контролировать его употребление и последующее падение, потеря самоуважения, ложь и обман. Мы понимаем, насколько все бесполезно. Путем проб и ошибок мы приходим к тому заключению, которое уже слышали в ОАА:

НЕОБХОДИМО ПОЛНОЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ.

Неудивительно, что алкоголикам сложно это принять. Они пожертвовали хорошей работой, домом, семьей, друзьями и чувством самоуважения ради этого *драгоценного* нектара, оказались на дне ямы, а теперь должны были не брать в рот ни капли! Вполне естественно, что они подавлены и думают, что для выздоровления требуются долгие годы. Но что они могут с этим поделать? Они уже родились с этой проблемой. Это часть их физиологической природы. И они ничего не могут изменить, потому что они **АЛКОГОЛИКИ**.

ЕРУНДА!

Возможность изменить хоть что-то есть. Первое — понять природу врага. В Обществе анонимных алкоголиков применяют к алкоголикам такой подход: «один глоток — это много». Этот подход справедлив, но он должен относиться не к жертве, а к наркотику. Секрет кроется в природе таких наркотиков, как никотин, алкоголь и героин. Это яды. Дейст-

вие яда, содержащегося в одной дозе, может быть незначительным, но одна доза — *это* уже много, так как вызывает зависимость. Ваш разум оказывается в плену зависимости, а организм становится невосприимчивым к иллюзии удовольствия и поддержки. Тенденция такова, что вы должны постепенно увеличивать дозу. В этом нет ничего нелогичного:

В ЭТОМ СУТЬ ЖИВОТНОГО НАЧАЛА.

Отравление организма плюс ежедневно увеличиваемая доза в конце концов вызовут обратное желание — воздерживаться или по крайней мере сократить потребление, хотя при этом иллюзия потребности в наркотике сохраняется. Наоборот, чем хуже ваше состояние, тем сильнее тяга получать несуществующие преимущества.

Я уже говорил, что понятия «алкоголик» нет. Я имею в виду, что определение этого слова, принятое в обществе, неверно. Мой словарь только усиливает замешательство. В нем даны два определения алкоголизма:

- 1) продолжительное чрезмерное потребление спиртного;
- 2) физиологическое расстройство, вызванное чрезмерным потреблением алкоголя.

Словарь Коллинза определяет физиологию как отрасль науки, изучающую функционирование организма. Каким образом человек, который не брал в рот ни капли спиртного в течение 20 лет, может подпадать под первое определение? Из второго определения вытекает, что расстройство вызвано неумеренным потреблением алкоголя, а не неким внутренним дефектом алкоголика. Предположение обратного равносильно устранению победителя после соревнований. Это так же логично, как и выражение: «Делайте как люди, родившиеся 25 декабря, потому что они родились на Рождество».

Позвольте мне объяснить, кто же на самом деле алкоголик. Для этого мне снова надо вернуться к саррацени. Муха не обращает внимания на тот факт, что ворсинки внутри растения направлены таким образом, что у насекомого есть только один путь: **ВНИЗ**. Оно так очаровано нектаром, что

не раньше чем насытится и захочет улететь, сможет понять, что будет не только пищей растения, но и не сможет вырваться из его ловушки. Чем больше насекомое будет бороться и сопротивляться, тем больше клейкого вещества будет вырабатывать растение и тем глубже будет погружаться насекомое. Боковая поверхность цветка в это время становится гладкой, а все ворсинки опускаются вниз. Наконец насекомое может насладиться нектаром. Но как и во всех обманных трюках, растение ничего не дает насекомому. Саррацения поймала муху, не потеряв ни капли своего драгоценного нектара.

На каком этапе насекомое потеряло контроль? Когда оно попыталось вырваться? Нет, это произошло именно тогда, когда оно осознало, что самоконтроль утрачен. С того момента, как насекомое добралось до нектара и попробовало его, оно уже было во власти растения. Такое же действие оказывают никотин, алкоголь и другие наркотики. Вы становитесь никотиноголиком, наркоманом или алкоголиком в тот момент, когда понимаете, что больше не контролируете процесс. Как в случае с насекомым, это понимание побуждает действовать, вызывает панику, но одновременно усиливается ваша зависимость. До этого вы были курильщиком или алкоголиком; нерегулярным или заядлым — это не имеет значения. Правда в том, что когда вы употребляете первую или вторую дозу, вы похожи на знаменитого исследователя, которого напоили и накормили аборигены. В суматохе подготовки к ежегодному празднику урожая вы слишком поздно понимаете, что являетесь не главным гостем, а главной его причиной!

Как только насекомое осознает, что оно в ловушке, становится слишком поздно. Выхода нет. К счастью для алкоголиков, курильщиков и наркоманов, есть быстрый способ вырваться из ловушки при условии, что они полностью поймут ее суть. Если же вы полагаете, что понимаете природу ловушки, но решаете отложить ваш побег до какой-либо неопределенной даты, это означает, что вы не осознали главного и, вероятнее всего, останетесь в ней навсегда.

Одним из необходимых условий для освобождения из ловушки является понимание того, что алкоголики ничем

не отличаются по своей природе от *обычных* пьющих или трезвенников. Если же вы до сих пор верите, что алкоголизм — это то, с чем люди рождаются, а не скрытая, злоедающая ловушка, в которую, как и миллион других, попали и вы, перечитайте двадцать первую главу, где говорится о зависимых людях.

Я уже говорил о сходстве алкогольной и никотиновой ловушек. Однако их различия могут лишь усложнить понимание сути. Прежде всего необходимо проанализировать эти различия для того, чтобы увидеть лес за деревьями. Я говорил уже о том, что от употребления никотина и алкоголя вы не получаете ни поддержки, ни удовольствия.

Курильщик сложно убедить в этом, даже когда это очевидно — нельзя наслаждаться ядовитым дымом, попадающим в легкие. Еще сложнее убедить пьющих в отсутствии удовольствия от алкоголя. Важно помнить: алкоголь — прежде всего жидкость, которая может быть ядовитой. Мы пьем жидкость для утоления жажды. Кто же может поспорить с тем, что утоление жажды — наслаждение?

Я согласен с тем, что есть еще несколько видов удовольствия, которые сильнее утоления жажды. Однако именно последнее является одним из заблуждений, связанных с потреблением алкоголя. Он не утоляет вашу жажду! Наоборот, алкоголь обезвоживает ваш организм и вызывает жажду. По этой причине вы можете выпить 8 пинт пива, но вряд ли осилите больше одного стакана воды. Означает ли это, что пинта пива, выпитая после партии в гольф, матча в регби или крикет, не утолит жажды? Пиво не на 100% является алкогольной продукцией. В настоящее время выпускают безалкогольное пиво. В этом случае процентное содержание воды в пиве высокое. Никто не станет пить чистый спирт для утоления жажды, и нет никакой необходимости добавлять алкоголь в какой-либо напиток для утоления жажды. После прекращения грудного вскармливания матушка-природа одарила нас прекрасным средством утоления жажды. Напиток, не содержащий калорий, прохладный и чистый, течет во всех горных реках. По крайней мере так было до того, как

мы начали загрязнять среду обитания. Но нас убедили в том, что вода не очень полезна для здоровья. Она слишком обидна, а нам необходимо нечто более возбуждающее. Нечто зеленого или алого цвета, с содержанием фруктового сока, в бокале, украшенном зонтиком, и очень дорогостоящее. Как и в случае с никотином, вкус напитка служит отвлекающим маневром. Если вы пьете алкогольный напиток, то делаете это просто потому, что его все расхваливают или

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ЭФФЕКТ.

Главное различие между алкоголем и наркотиками, например никотином или героином, в том, что когда алкоголь выводится из организма, чувства незащищенности и пустоты не возникает. Сейчас раздадутся возгласы гнева. Неужели я не слышал о белой горячке? Слышал. Но я уверен, что она не связана с отвыканием от алкоголя. Наоборот, она появляется вследствие чрезмерного употребления спиртного и сопровождается страхом невозможности получить новую дозу. Иногда от отсутствия сигарет меня начинало трясти. Но только теперь я понимаю, что это было результатом панического страха потерять мою *поддержку*, а не от появления «зуда». Я не говорю, что алкоголики не испытывают паники; когда их лишают спиртного, естественно, она есть. Однако причина этого состояния не связана с физическими болями, вызванными прекращением приема алкоголя. Паника появляется в силу тех же причин, что никотиновая и героиновая паника, а именно: наркоман верит, что его лишили истинной поддержки и удовольствия.

В случае с никотином иллюзия поддержки создается по причине того, что наркотик уменьшает «зуд», порождаемый последней принятой дозой. Что касается алкоголя, то иллюзия поддержки появляется под действием опьянения. Именно поэтому пьющему человеку в среднем требуется 10—15 лет, чтобы стать полностью зависимым от алкоголя. С курением ситуация совершенно иная: при условии, что куритель позволяет себе курить, зависимость наступает

уже с первой сигареты. Этим объясняется тот факт, что для курильщиков считается вполне нормальным постоянно носить с собой сигареты, и многие начинают курить на званых вечеринках. Обратное бы считалось ненормальным. Но при этом не считается ненормальным, что курильщик, едва проснувшись, первым делом закуривает и конец дня провожает погашенным окурком, потому что регулярно курил целый день. Курильщики не видят ничего плохого и в том, чтобы проснуться среди ночи и пойти покурить.

Курильщикам необязательно отвечать на такие вопросы, как: курите ли вы, когда сталкиваетесь с проблемами? Вы когда-нибудь курили в одиночестве? Считаете ли вы, что другие курильщики курят меньше вас? Вы когда-нибудь ускользали из офиса, чтобы выкурить сигарету перед обедом? Причина, по которой нет смысла отвечать на подобные вопросы, проста: все эти действия для курильщика нормальны и обычны.

Однако если несчастный пьющий постоянно держит при себе фляжку, или после утреннего пробуждения делает глоток виски, или употребляет спиртное при каждом телефонном звонке, какие же у него будут проблемы! Если он совершает хотя бы одно из перечисленных действий, его сразу же примут за алкоголика. Как я уже говорил, курильщики очень быстро приобретают зависимость, но их поведение и привычки рассматриваются как нормальные явления. Пьющие (в сравнении с курящими) находятся в меньшинстве, и их поведение воспринимается как отклонение от нормы, поскольку полная зависимость наступает спустя годы.

Еще одно яркое различие между никотином и алкоголем проявляется в том, что последний вызывает галлюцинации. Люди, попавшие в полную зависимость от алкоголя, теряют работу, жилье, друзей и семью. Мне повезло, что я был зависим от никотина. Вы можете поспорить с тем, что, даже если бы я стал алкогольным зависимым, я бы все равно контролировал его потребление и не потерял бы работу и дом. Я же твердо убежден, что потерял бы жизнь из-за курения. И если это не останавливало меня, то говорить о потере работы не приходится. Как никотин, так и алкоголь стремительно

привели вас в итоге к несчастью. Различие не в жертвах, а в самих наркотиках. Вы можете согласиться, что различия между никотином и алкоголем достаточно существенны и что если я никогда не был алкоголиком, но утверждаю, что таких людей, как алкоголики, не существует, как я могу называть себя экспертом в данной сфере?

Правда в том, что я никогда не был алкоголиком, но иногда выпивал, и даже очень много. Только благодаря Господу я не стал тем, кого люди называют алкоголиками. Я признаю, что различия между алкоголем, никотином и героином существенны. Но они наблюдаются и между различными видами саррацени. Вы можете настаивать, что у растений различается химический состав вещества, которым они привлекают насекомых. Ну и что же? К счастью, эти различия не влияют на эффективность средств лечения. Между домом и деревом есть много отличий, но одна и та же лестница поможет подняться на них разным людям, несмотря на то, что они отличаются по физическим параметрам и характеру.

Поэтому лечение как никотиновой, так и алкогольной зависимости идентично.

1. Наша жизнь была полноценной до употребления одного из этих наркотиков.

2. Нас заманили в обе ловушки под действием тотального «промывания мозгов», которому мы подвергаемся с детства.

3. Мы верим, что получаем от наркотиков поддержку или удовольствие, одновременно зная, что они негативно влияют на наше здоровье и финансовое положение.

4. Мы соотносим получаемые поддержку и удовольствие с какими-то событиями в нашей жизни и верим, что без них эти события не были бы так прекрасны. Воздержание от наркотиков заставляет чувствовать себя несчастными. Это в свою очередь подтверждает, что поддержка и удовольствие от наркотиков существуют на самом деле.

Действительно важным, общим моментом является то, что употребление наркотиков обусловлено психологиче-

скими причинами. Однажды вы осознаете, что вам нечего бросать и что наркотики абсолютно ничего вам не дают, что вы не только станете счастливым без них, но и не будете испытывать ощущения лишения, подвергаться опасности преждевременной смерти и депрессии, а будет только ликование! Таким образом, нам надо только заставить вас поверить в то, что, кроме несчастья, алкоголь ничего не приносит: ни *настоящей* поддержки, ни удовольствия.

Мы развеяли миф о том, что алкоголь утоляет жажду, но я не буду притворяться глупцом, утверждающим, что никто никогда не наслаждался вкусом спиртных напитков. Попробуйте чистый спирт. Конечно, если его смешать с другими ингредиентами, он может приобретать приятный вкус. Нет, алкоголь — это яд, и как все яды он имеет ужасный вкус. Добавки же лишь маскируют настоящий вкус. Для производства спиртных напитков с изумительным вкусом возводятся огромные заводы. Даже существуют эксперты по дегустации вин.

Активная реклама алкогольных напитков еще более агрессивна, чем реклама табачных изделий. Уверен, что многие из нас были одурачены, заплатив по 20 долларов за сигару или пачку сигарет в красивой упаковке, а затем пытались оправдаться, говоря об их превосходном качестве. Мало кто из нас тогда трезво мыслил. Найдутся и такие, кто заплатит сотни фунтов за бутылку вина! По крайней мере, я слышал истории о таких людях, но в жизни никогда их не встречал. Неужели вы правда верите, что такое вино стоит сотни фунтов? Если да, то вы глупец!

Я наблюдал людей, которые с помпезным видом устраивали целую церемонию, выкладывая по 20 фунтов за бутылку вина. Как ни странно, это были люди, с трудом набравшие необходимую сумму, либо те, у кого много денег, и они не знают, как их потратить. Правда, иногда я тоже так поступал. Не желая казаться невежливым, я поздравлял владельцев с изумительной коллекцией, в то же время думая: «Я могу купить вино не хуже всего за 3 фунта в своем супермаркете». Возможно, вы думаете, что я такой необразован-

ный кретин, который не может отличить прекрасное вино от уксуса. Если это так, помните, что вы переплачиваете в шесть раз. Я презираю пьющих метиловый спирт, но я плачу в шесть раз больше них!

Нас убеждают, что со временем вино становится только лучше. Какая замечательная маркетинговая уловка! Если торговцы, закупив вино, не станут распродавать его со скидкой в конце года, а дождутся, когда бутылки покроются слоем пыли, то реализуют свой товар за большие деньги. Многие люди, имеющие личную заинтересованность, пытались убедить меня в превосходном качестве выдержанного вина, и я им верил. Легко определить, когда испортилась еда, так как она становится несъедобной и плохо пахнет. Но как определить, испорчено ли вино, если у него с самого начала плохой вкус? На размышления по поводу улучшения вкуса вина, пролежавшего несколько лет, меня навела реклама Nouveau Beaujolais. «Необходимо выпить вино в течение 24 часов после того, как оно было разлито по бутылкам, даже если для этого потребуются доставить его специальным самолетом, иначе вы спокойно можете вылить его в сточную канаву!» Скажите мне, что со временем качество продукта становится лучше, и я по глупости своей вам поверю. Но если вы заявите, что этот же продукт со временем портится, то сами будете глупцом. Вы просто хотите отпустить колкость в адрес моего интеллекта!

Вы не можете убедить вашу цветущую жену или подругу, которая следит за своим весом, дробавить немного свежих сливок в клубнику? Думаете, вы уговорите ее выпить чашечку свежих сливок? Это легко! Вы можете убедить ее выпить несколько стаканов, заплатив в десять раз больше: просто купите ей бутылку популярного ликера со сливками. Если вам нравится сладкий вкус вина или ликера, то наслаждение вам доставляет не сам алкоголь, а сахар. Торговля вином коварнее торговли пивом, сладость противопоставляется горечи, но противоположность сладкому вину — сухое вино. Как может вино быть сухим? Я слышал, что вина описывают как скороспелые, с невыраженным ароматом или даже

загадочные! Единственная загадка во всем этом — почему мы так глупы, что попадаемся на эту удочку?

На презентациях в моем гольф-клубе напитки подают быстрее, чем успеваешь их выпивать. Иногда я залпом выпивал то, что должно было быть джином с тоником, а на самом деле оказывалось чистым джином. Эффект был таким же приятным, как нюхание нашатырного спирта. Как часто вы видите любителей виски, которые пытаются с помощью разных добавок перебить их вкус, а потом жалуются, что эти виски не соответствуют их любимой марке? Если завязать глаза такому эксперту, то он не отличит виски от холодного чая!

Теперь давайте оставим рекламу и обратимся к реальным фактам. Я все еще надеюсь встретить подростка, который, выпивая свою первую пинту пива, про себя не подумал бы: «Неужели мне на самом деле надо пить эту мерзость? Лучше бы я выпил лимонад». Конечно, он может так сделать, но лимонад — это для детей, *настоящие* мужчины пьют пиво. Боб Хоуп* обобщил все это в фильме Paleface («Бледнолицый»). Герой зашел бар, где бандитского вида ковбои пили Rot Gut или Red Eye** или Red Eye прямо из бутылок и сказал: «Дайка мне бутылку молока». На него посмотрели с удивлением и посоветовали убираться к черту.

Так же, как в случае с табаком, если вы постоянно пьете напиток, содержащий алкоголь, вы *привыкаете* к его вкусу. На самом деле алкоголь вам не нужен. Ваш организм просто привыкнет к отвратительному вкусу. Начните пить другой сорт пива или виски, сначала их вкус будет неприятен, но если упорно продолжать пить, то вы научитесь *наслаждаться* им. Сколько раз вы слышали, как кто-то говорит: «Это вкусная капля горечи?» Это противоречие. Понятия «вкусная капля горечи» не существует. Горькое называют горьким из-за вкуса. Горький — означает «имеющий или отличающийся неприятным, раздражающим вкусом». Недавно

* Боб Хоуп (1903—2003) — популярный американский комедийный актер, обладатель огромного количества наград и 50 почетных титулов. — *Примеч. пер.*

** Rot Gut, Red Eye — энергетические алкогольные напитки. — *Примеч. пер.*

гении от рекламы организовали маркетинговую кампанию, посвященную канадскому пиву, вкус которого ужасен: «Вам оно не понравится!» Какой любящий выпить игрок в регби не откликнется на этот вызов?

Сможете ли вы сейчас честно признаться, что, когда пьете свой любимый напиток, будь то пиво, вино, спирт, ликер или коктейль, то жажда и алкогольный эффект не имеют ничего общего? Вы пьете пинту за пинтой, стакан за стаканом только потому, что не можете устоять перед вкусом? Или вы похожи на меня и любите вино, не слишком сладкое, не слишком сухое, без выраженного фруктового или неприятного вкуса? Находите ли вы, что вашим любимым вином является то, которое вы можете употреблять в разумных количествах, недорогое, не вызывающее неприятных последствий? Вы считаете, что ваше любимое вино намного вкуснее любого другого. Остальные сорта кажутся вам безвкусными, некоторые в большей, некоторые в меньшей степени. Но поверьте, если бы вкус имел в этом случае хоть какое-то значение, то никто бы не стал бы употреблять алкоголь во второй раз. То же самое относится и к табаку. Если вы все же убеждены, что употребляете алкоголь из-за его прекрасного вкуса, попытайтесь выпить чистый спирт!

Проблема в том, что мы выросли на фильмах Ли Марвина*. Давайте проведем великолепную ночь в городе! Она не будет таковой без десяти выпитых бутылок виски и без потасовки в баре. Минимум четыре дня потом организм будет восстанавливаться. А затем мы будем нанимать психиатров для того, чтобы они объяснили, почему мы даем детям все лучшее, а они вырастают пьющими и дебоширами.

ЕДИНСТВЕННАЯ ЗАГАДКА В ТОМ, ПОЧЕМУ ВСЕ-ТАКИ МНОГИЕ ИЗ НИХ СТАНОВЯТСЯ НОРМАЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ.

Получается, что если мы употребляем алкоголь не для утоления жажды или из-за его замечательного вкуса, то должны делать это ради неповторимого эффекта. И что в этом плохо-

* Ли Марвин (1924—1987) — американский актер. — *Примеч. пер.*

го? Признанным фактом является то, что, если вы пьете умеренно и не беспокоите окружающих, алкоголь скрашивает мероприятие. В самом деле? Или, как и в случае с курением, нам с рождения «промывают мозги», что это должно быть так? Как и курение, употребление спиртных напитков в нашем представлении связано с взрослением. И курить, и пить мы, как правило, начинаем только на общественных мероприятиях, когда и без того наслаждаемся атмосферой встречи.

С моей точки зрения, Общество анонимных алкоголиков правильно указывает на то, что у хронического алкоголика присутствует постоянное желание получать наслаждение от жизни, так как когда-то он мог это делать. Но, как и бывший курильщик, он живет в мире сказки, которой, вероятнее всего, никогда и не было. Давайте посмотрим реальности в лицо.

Можете ли вы честно сказать, что никогда не получали удовольствия от разнообразных общественных мероприятий, дней рождения, вечеринок, свадеб до того, как стали курить? Понаблюдайте за детьми на вечеринке по случаю дня рождения. Они красиво одеты и находятся в прекрасном настроении. Через пять минут они уже ставят дом на уши. Но им не нужен никакой никотин, алкоголь или другой наркотик. Они по-детски непосредственно счастливы тем, что просто живут и чувствуют. Проблема заключается в том, что на таких мероприятиях и начинается употребление наркотиков, потребность в которых перерастает в привычку. Алкоголь, например, тоже создает ощущение того, что жизнь прекрасна. На самом деле эффект абсолютно противоположный. Вы, возможно, думаете, что алкоголь делает мероприятия веселее и радостнее. Нет, алкоголь — это депрессант. Не ловите меня на слове, а просто проверьте сами. Когда в доме никого, кроме вас, не будет, отложите все дела, предайтесь удовольствию и распивайте алкоголь, который вы предпочитаете употреблять на вечеринках. Сделает ли он вас счастливее?

Я вспоминаю время, когда только начал пробовать спиртное. Я старался поддерживать отношения с идиотами, которые хвастались тем, кто сколько может выпить. Я помню, как меня сильно тошнило, и уже дошел до той стадии, ког-

да рвотные позывы становятся постоянными, хотя желудок уже пуст. Рвота была сама по себе противна, но я чувствовал себя в десять раз хуже, когда наконец-то ложился в теплую постель и начинала кружиться голова. Единственный способ остановить это головокружение — неподвижно лежать с открытыми глазами. Но меня настолько одолевала усталость, что глаза непроизвольно закрывались. Головокружение и тошнота продолжались до тех пор, пока я не отключался.

Следующий день можно было смело вычеркивать из жизни. Я выл, что никогда больше не буду так много пить. Такого количества спиртного могло бы хватить на целый год. Хорошо, возможно, я запомнил самые тяжелые случаи. Очевидно, никто не получает удовольствия, когда сильно пьян. *Но в умеренных* дозах спиртное не вредит. Все, что я могу сказать по этому поводу, — просто наблюдайте за поведением пьющих во время мероприятий, когда сами остаетесь трезвыми. Они проявляют чрезмерную эмоциональность, начинают хихикать и глупо себя вести. Что в этом плохого? Слышу, как вы оправдываете такое поведение употреблением алкоголя. Но счастливы ли они? Порой это просто реакция на алкоголь, и на самом деле пьющие не счастливы и не наслаждаются мероприятием. Заметили ли вы, как неустойчиво это смешливое состояние? Как легко любой невинный комментарий или взгляд может резко изменить настроение и вызвать агрессию?

Годами я оправдывал умеренное потребление алкоголя, так как твердо верил, что он действительно служит одной полезной цели. Алкогольное опьянение помогает преодолеть страх, застенчивость, комплексы. Когда я развлекался, то взял за правило наливать как можно больше алкоголя в стакан каждого гостя, для того чтобы преодолеть неудобство первых минут начала любого мероприятия, особенно когда люди встречаются впервые. Он, конечно, мало помогал в этом, так как первоначальная неловкость все равно присутствовала вне зависимости от того, пили гости или нет.

Как никотин, так и алкоголь создают иллюзию храбрости. Однако делают они это по-разному. В случае с никотином страх появляется, когда никотин выводится из организма,

но, закуривая новую сигарету, курильщик испытывает иллюзию облегчения. Что касается алкоголя, иллюзия возникает постепенно, когда под действием опьянения уходят страхи и комплексы. Так почему же я утверждаю, что алкоголь абсолютно ничего вам не дает? А потому что храбрость и стирающие страхов и комплексов — это не одно и то же. По существу ни одно действие не может рассматриваться как смелый шаг, если оно не сопровождается страхом. Я уверен, что важнейшим фактором, который заставляет заядлого курильщика стать заядлым алкоголиком, является то, что никотин порождает страх, а алкоголь создает иллюзию его исчезновения.

Величайшее зло алкоголя заключается в том, что опьянение действительно заглушает страхи и комплексы, которые в свою очередь являются жизненно важными формами защиты, необходимыми для выживания. Возможно, вам трудно в это поверить. Давайте рассмотрим некоторые примеры.

Вероятно, вы наблюдали, что, когда молодые люди ссорятся, они не сразу начинают махать кулаками. Драке предшествуют угрозы и агрессивные жесты, у спорщиков вздымается грудь, как у оленей-самцов в период половой охоты. Это вполне естественно, так как первое правило природы — это выживание. Врожденный природный инстинкт всех живых существ диктует избегать открытого противостояния. Заглушить зов инстинкта — означает риск пораниться или умереть и нарушить главное правило.

Я не сомневаюсь, что вы можете привести множество примеров, в которых и животные, и люди проявляют агрессивность. Однако если внимательно посмотреть на происходящее, то вы увидите, что животные становятся агрессивными только тогда, когда возникает угроза их выживанию — голод, попытка захвата территории либо опасность, исходящая от хищника. Это первое правило природы. Вы можете заметить, что в большинстве случаев люди демонстрируют агрессию по тем же причинам. Именно поэтому я утверждаю, что агрессия всегда основана на страхе, тем более что в последнее время телевидение «промывает мозги» молодежи, пропагандируя культ жестокости.

Второе правило природы — выживание видов. Это может показаться несправедливым, но суть естественного отбора состоит в том, что выживает сильнейший, передавая свои гены и обеспечивая совершенствование и развитие видов. Многие виды утрачивают способность к воспроизводству, и только сильнейшие имеют право продолжать свой род. Олени-самцы большую часть года живут вместе в гармонии. Но в период половой активности они становятся агрессивными. Для выживания они могут даже убить друг друга. Но самка, расположения которой они добиваются, должна выбрать сильнейшего без уничтожения проигравшего. Эти ритуалы направлены на отбор наиболее выносливых особей, при этом риск гибели и ранений сведен к минимуму.

То же происходит, когда спорит молодежь. Молодые люди не получают никакой реальной выгоды, нанося раны сопернику, хотя сильно страдают из-за конфликтов. В это же время им нельзя показаться трусами, поэтому они действуют описанным выше образом, надеясь на разрешение спора без причинения друг другу серьезных повреждений.

Однако если эти парни находятся в состоянии опьянения, они теряют самоконтроль, и возникают две опасности. Каждый из них теряет страх получить серьезное увечье, которое может нанести противник. Битва заканчивается тогда, когда определяется победитель. Схватки между пьяными подростками нередко заканчиваются убийством, которое совершается не из-за непримиримых противоречий, а под воздействием алкоголя.

То же происходит, когда вы ведете машину. Некоторые глупые водители до сих пор полагают, что немного алкоголя поможет им лучше справиться с управлением. На самом деле он притупляет реакцию и одновременно устраняет страх возможной катастрофы, а также ее последствий для здоровья самого водителя, пассажиров, пешеходов и других участников дорожного движения. Таким образом, алкоголь позволяет чувствовать себя более раскрепощенным и уверенным в себе. Но это всего лишь иллюзия. Его истинное влияние проявляется в том, что ответственный,

внимательный автомобилист представляет собой смертельную угрозу!

Не могу припомнить ни одного мероприятия в своей жизни, где бы собравшиеся, с ностальгией говоря о прошлом, ни приписывали какие бы то ни было достижения количеству и качеству выпитого спиртного. Но я могу назвать и немало скучных мероприятий, где не было запрета на употребление спиртных напитков. Наоборот, вспоминаются случаи, когда, например, изумительная свадьба превращалась в кошмар из-за одного или нескольких гостей, перебравших спиртного.

Возможно, вы до сих пор думаете, что алкоголь дает некоторые преимущества, помогая людям преодолевать застенчивость и комплексы. Но опять же давайте посмотрим на факты. У всех есть мозги и рот, между которыми есть прямая связь. Примером может служить «словесное недержание». Какие бы мысли ни приходили в голову — скучные, возвышенные, неуместные, банальные, неосторожные, бессвязные, нелепые, безрассудные или обидные — они сразу выходят наружу. Таких людей не любят, а сами они несчастны.

Я счастливчик. У меня есть способность контролировать связь мозга и речи. Но иногда она доставляет мне неприятности. Порой я говорю о таких вещах, о которых следовало бы умолчать. Некоторые люди несколько раз взвешают то, что собираются сказать, чтобы не выглядеть глупцами или не обидеть других. Алкоголь «развязывает язык». Я знаю людей, которые в трезвом состоянии не могут отогнать гуся, а выпив, бросают вызов всему миру!

Одурачили ли они кого-нибудь? Наблюдая за их поведением, говорим ли мы: «Никогда бы не подумал, что Тэд такая властная натура»? Или просто замечаем: «Это в нем алкоголь говорит». Если вы застенчивы, у вас много комплексов и это является для вас проблемой, алкоголь не решит ее. Это поведение страуса, который прячет голову в песок, желая скрыться от опасности. Алкоголь просто опьяняет вас. Он не решает ваших проблем, а притупляет чувствительность и позволяет ненадолго забыть. Вам не понравится такое состояние, так как вы не владеете своими ощу-

щениями, ни хорошими, ни плохими. Находясь в состоянии опьянения, вы остаетесь уязвимыми и незащищенными, как страус, голова которого спрятана в песке.

В таком уязвимом положении, если повезет, вы обидите только близкого родственника или друга. При меньшем везении вы разобьете машину, отделаетесь ушибами или лишитесь водительских прав на несколько лет. Почему я все это отношу к счастливому исходу событий? Конечно же, я имею в виду: разве вам не повезло в этих случаях? Нет, вы именно счастливчик, так как такое случается рано или поздно, если вы находитесь в нетрезвом состоянии. Вы как будто становитесь глухонемым. А реально ваше положение того хуже. Глухонемые знают о своей проблеме, а их чувство страха, уязвимости, обоняние, сожаление, благопристойность, рассуждения о себе и других повышены, и тем самым компенсируется отсутствие слуха и способности говорить. Алкоголь блокирует сознание, выводя все ваши органы чувств из строя.

Вы можете, находясь за рулем в состоянии опьянения, сбить невинного ребенка, а затем каждую ночь с криками просыпаться в холодном поту от пережитого снова кошмара. Из-за алкоголя пришел в упадок футбол — наша национальная игра. Мы научили мир играть в футбол, а теперь страдаем от несправедливости, что уже восемь лет проигрываем на соревнованиях европейским странам. А все по причине алкоголя. Когда-то могущественная Великобритания была наказана, как капризный ребенок! Только подумайте обо всем зле, причиной которого был алкоголь. Вспомните ли вы хоть один случай, когда алкоголь на самом деле принес удачу? Будучи в нетрезвом состоянии, вы становитесь беззащитным и уязвимым. Вы действительно полагаете, что это делает вас счастливым? Верите ли вы, что страус счастлив, когда прячет голову в песок?

Одно время я считал, что алкогольное опьянение хоть ненадолго снимает боль от душевных ран. Если девушка вас бросает, самое простое — пуститься в загул на несколько дней. Если вы очень занятой человек и у вас нет времени на заслуженный отдых, что плохого в том, чтобы выпить

несколько бокалов спиртного вечером, расслабиться и забыть на время о проблемах?

Однако алкоголь не решает ваших проблем. Было бы неплохо, если бы он действовал так же, как крепкий ночной сон, который не устраняет проблемы, но восстанавливает ваши силы для их разрешения. Как только алкоголь выветривается, ваши проблемы становятся еще серьезнее из-за интоксикации организма. Теперь у вас появляется еще больше причин для того, чтобы выпить. Это уже похоже на действие никотина: чем больше вы курите, тем больше ваш организм и мозг становятся невосприимчивыми к яду и тем большее его количество вам необходимо. Чем больше вы его принимаете, тем сильнее его обратный эффект и ваша потребность в нем. Быстрое падение на дно саррацении неизбежно.

Но ведь употребление спиртного не может принести вред, если пить только ради общения? Такой вопрос сродни утверждению: «Нет ничего страшного в том, что у вас ВИЧ. Только не позволяйте ему перерасти в СПИД». Но на самом деле это не так. Природа данного заболевания такова, что ВИЧ *перерастет* в СПИД. Если вы начинаете принимать спиртное сначала просто для поддержания общения, то со временем у вас закрепится потребность в алкоголе и по другим причинам. В этом суть ловушки. А действительно ли мы употребляем алкоголь только ради свободного общения? Мы можем начать с мероприятий, но также не преминем принять дозу для решения проблем. Может, это случается из-за того, что мы недостаточно зрелые люди, слишком застенчивы или просто не хотим выделяться из толпы? Каковы бы ни были причины, они все равно плавно *перетекают* в то, что в Обществе анонимных алкоголиков называют хроническим алкоголизмом!

ТАКОВА ПРИРОДА ЭТОГО ОПАСНОГО ЧУДОВИЩА.

Но есть люди, которые принимают алкоголь, никотин и даже героин всю жизнь и при этом не становятся алкоголиками и наркоманами. Это правда; природа этих наркотиков такова, что требуется много лет для осознания зависимости

от них. Что касается курения, то уровень, на который опустился каждый конкретный курильщик в ловушку сарраценин, зависит от различных факторов. Это и физическая способность справляться с ядом, благосостояние курильщика, количество стрессов в жизни, компания для общения. Очевидно, что многие насекомые умрут естественной смертью до того, как достигнут середины растения. Так и многие курильщики, алкоголики и другие наркоманы бросают наркотики или умирают до того, как достигнут «дна» общества.

Не позволяйте факту, что все эти ловушки действуют очень медленно, запутать вас. Вы точно не будете завидовать бедной мышке, на долю секунды испытавшей состояние эйфории между откусыванием кусочка сыра и захлопыванием капкана на ее шее или носе. Будете ли вы завидовать насекомому, опустившемуся на саррацению и попробовавшему первую дозу нектара? Будете ли завидовать экстазу любовника в момент эякуляции, зная, что во время соития он заразился сифилисом, даже если последствия проявятся только через 20 лет?

Вот в чем основная ошибка Общества анонимных алкоголиков. Они утверждают, что от *нормального* употребления спиртного можно получать удовольствие.

Травма, от которой страдают алкоголики, бросая пить, не физическая. Они начинают верить, что являются изначально ненормальными и лишенными чего-то. Они завидуют обыкновенным пьющим. Если и у вас есть проблема с употреблением спиртного независимо от того, считаете ли вы себя алкоголиком или нет, вернитесь к тому времени, когда считали себя обыкновенным пьющим. Было ли в этом что-то замечательное? Перед тем, как вы осознали свою проблему с употреблением спиртного, когда вы могли пить столько, сколько желали, завидовали ли вы тем, кто пил меньше вас? Или вы завидовали тем, кто пил больше? Или вообще стали завидовать лишь тогда, когда у вас появились проблемы с *нормальным* употреблением спиртного?

И что из этого? Я не завидую тому, что другие люди могут дышать, но я бы точно стал, если бы однажды разучился это делать. Это верно, но есть одна существенная разница: мы

должны дышать. Дыхание необходимо для нашего выживания. Тот факт, что мы воспринимаем дыхание как нечто само собой разумеющееся, ничего не меняет. Но алкоголь никогда не был необходим для нашего выживания. Очень жаль, что мы принимаем *нормальное* употребление алкоголя как само собой разумеющееся. Изучив его воздействие более подробно, мы бы поняли, что

АЛКОГОЛЬ АБСОЛЮТНО НАМ НЕ НУЖЕН!

Как и в случае с курением, мы почувствуем себя обделенными, и алкоголь покажется для нас чем-то ценным, как только нам запретят его принимать. Чем больше надо будет воздерживаться, тем необходимее он будет становиться для нас. Конечно, другому человеку трудно признать что-либо неприятным, если ему запрещено попробовать это. А если он все же попробует, то окажется в безнадежном положении, которое ОАА описывает как «состояние, схожее с проявлением аллергии. Сопровождается переполняющим желанием, которое только усиливает физические страдания, неразумное поведение и растущее одиночество».

У алкоголиков нет этого «переполняющего желания», потому что они глупы или имеют загадочный порок в генах. Общество с детства «промывает мозги» и заставляет поверить, что наркотики могут дать какие-то преимущества. Природа наркотиков помогает укрепить эту иллюзию. Общество заставляет курильщиков и алкоголиков поверить в то, что бросить курить или пить почти невозможно. ОАА фактически соглашается с этим, заявляя, что

ТЕРАПИИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

Глупо, но алкоголики связаны друг с другом, как прокаженные в колонии, так как общество в целом и ОАА в особенности убедили их, что они страдают от неизлечимой болезни. Как ни странно, алкоголики избавляются от недуга, как только прекращают употреблять алкоголь. И только у обычных пьющих болезнь сохраняется. Алкоголь представляет не большую опасность, чем цианид, если вы его не принимаете.

ИМЕННО УПОТРЕБЛЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ БОЛЕЗНЬ!

Однако общество создало, а ОАА, в частности, увековечило жестокую уловку для людей, употребляющих алкоголь:

ТОЛЬКО ЧРЕЗМЕРНОЕ ЖЕЛАНИЕ ЧЕГО-ЛИБО ЯВЛЯЕТСЯ ЗЛОМ.

Как я уже объяснял в тридцать четвертой главе, желание не является материальным, это порождение нашего мозга. К счастью, желания поддаются контролю. Как и в случае с курением, вы можете искоренить тягу к алкоголю до того, как выпьете последнюю каплю.

Лечение простое и немедленное. Сначала надо понять суть иллюзии. Осознать, что алкоголь абсолютно ничего вам не дает. Не завидуйте другим пьющим, будь то подросток, пробующий первую дозу яда, или нерегулярный пьющий, который может контролировать потребление спиртного. Попробуйте увидеть их такими, какими они являются на самом деле. Это

НАСЕКОМЫЕ, НАХОДЯЩИЕСЯ НА РАЗНОЙ ГЛУБИНЕ ВНУТРИ САРАЦЕНИИ.

Очевидно, что они сами себя таковыми не считают до тех пор, пока алкоголь не становится для них проблемой. Если вы им завидуете, полагая, что их незнание — это счастье, и они могут не догадываться о существовании проблемы, помните: их незнание не является для них счастьем. Они не получают ни удовольствия, ни преимуществ от употребления алкоголя. Вне зависимости от того, осознают они это или нет, они уже испытывают физические, умственные, финансовые и социальные осложнения.

Хотя алкоголь и никотин по-разному воздействуют на организм и мозг, они создают одну и ту же проблему: наносят значительный физический, умственный и финансовый ущерб. Они нам абсолютно ничего не дают, но порождают совершенно противоположную иллюзию. Из-за этой иллюзии мы чувствуем себя несчастными, когда вынуждены воздерживаться от наркотика.

К счастью, для обеих проблем есть одно решение: необходимо понять, что бросать абсолютно нечего, надо радоваться отсутствию потребности и желания курить или пить и не чувствовать себя несчастными из-за запрета это делать.

Если вы все это поймете, вам останется только дочитать эту книгу и перечитать главы 38—41, заменяя курение или никотин на алкоголизм или спиртное. То же самое нужно проделать, обращаясь к другим главам книги.

Другой факт, с которым я столкнулся на собраниях анонимных наркоманов, — это большое количество людей, не просто куривших, но превратившихся в заядлых курильщиков. Это не удивило меня, наоборот, подтвердило мои подозрения. Как я уже объяснял, переход от *нормального* потребления алкоголя к постоянному обусловлен тем, что курильщики становятся невосприимчивыми к никотину и стремятся заполнить образовавшуюся пустоту алкоголем.

Если вы не можете контролировать потребление спиртного по каким-либо причинам, начинается саморазрушение, заметное не только вам, но и окружающим. Поэтому вполне естественно и логично решать проблему путем воздержания. Однако если алкоголику сложно выполнить данное им обещание, насколько ему будет труднее, если вы скажете: «В том, что ты прекратишь пить, нет ничего хорошего. Ты также должен бросить курить».

Причина, по которой я наслаждаюсь тем, что не курю, не только в улучшении здоровья, но и в изумительном ощущении того, что еще жив. Неужели это не одно и то же? В моем случае, да. Только курение было причиной моего плохого здоровья. Но продолжать курить после прекращения пить равносильно тому, что вы бросите тонущего человека почти рядом с берегом. Очевидно, что бывшие алкоголики не будут чувствовать себя плохо в результате воздержания. Но они не поймут, как замечательно жить, пока продолжают курить. Я верю, что причина, по которой члены ОАА чувствуют себя не до конца излечившимися, заключается в том, что они продолжают ставить на первое место пустоту, которая привела их к чрезмерному употреблению спирт-

ного. Они так же останутся более уязвимыми, попадая в алкогольную ловушку.

Могу представить отчаяние того, кто годами пытался бросить пить, но потерпел неудачу. Если же представить, что одновременно надо еще бросить курить, то это может любого привести в уныние. Это похоже на просьбу совершить сразу два чуда. Но именно об этом я и попрошу, если они будут продолжать думать, что отказываются от некоей поддержки и потеряют радость жизни. Однако постарайтесь взглянуть на ситуацию иначе. Допустим, я вынуждаю вас принять сразу два вида яда — мышьяк и цианид — в дозе, способной разрушить ваше здоровье. Вы останетесь живы, но будете вынуждены платить бешеные деньги за новую дозу яда. Как вы считаете, сложно вам будет прекратить принимать яд, если я перестану заставлять вас делать это? Эта аналогия вам может показаться неправдоподобной.

Однако она не просто реалистична:

ЭТО ИМЕННО ТО ПОЛОЖЕНИЕ, В КОТОРОМ НАХОДЯТСЯ ПЬЮЩИЕ И КУРИЛЬЩИКИ!

Они постоянно вынуждены платить бешеные деньги ради того, чтобы иметь возможность принимать два мощных яда, которые

АБСОЛЮТНО НИЧЕГО ИМ НЕ ДАЮТ!

Я говорил, что они находятся в том же положении, что и принимающие цианид и мышьяк. На самом деле есть только одно важное отличие: они сами толкают себя к употреблению этих ядов. Единственная причина, по которой они делают это, связана с тем, что общество и свойства этих наркотиков заставляют их поверить: они получают настоящую поддержку и удовольствие и удержаться от наркотиков тяжело.

Поэтому сначала необходимо устранить «промывание мозгов», а воздержание будет не только очень легким, но и приятным. Вы получите чрезвычайное удовольствие от поиска лечения, казалось бы, неизлечимой болезни. Однако его может и не быть, если вы одновременно страдаете от другой

неизлечимой болезни. К счастью, простое и эффективное лечение как никотиновой, так и алкогольной зависимости существует. Надо просто:

- 1) осознать, что ваша зависимость, всего лишь иллюзия;
- 2) прекратить вынуждать себя принимать эти яды;
- 3) понять, что вы абсолютно ничего не теряете, а получаете много замечательных преимуществ.

С правильным настроем одновременно бросить пить и курить легче и приятнее, чем делать это по отдельности. Однако если вы курильщик и у вас проблемы с алкоголем, но вы не можете сразу бросить курить и пить, советую сначала прекратить курение, даже если оно и не является для вас огромной проблемой. Если же вы курильщик и у вас проблемы с алкоголем, но вы дали обет и успешно воздерживаетесь от алкоголя уже долгое время и чувствуете, что излечились, **НЕ НАЧИНАЙТЕ, Я ПОВТОРЯЮ, НЕ НАЧИНАЙТЕ** снова употреблять алкоголь для того, чтобы бросить курить. Просто откажитесь от табака и вскоре полностью освободитесь от обеих зависимостей.

Я слышал от людей, которые «завязали», что у них есть проблема с безалкогольными напитками, а именно: они могут пить только апельсиновый сок. Выбросьте из головы, что вам необходимо *постоянно* пить на мероприятиях. Запомните: вы получаете удовольствие не от напитков, а от приятной компании. Похожая ситуация и с курением, у вас нет никакой необходимости принимать заменители. Важно не пить безалкогольное пиво, так как оно эквивалентно травяным сигаретам. Годами общество «промывает нам мозги» для того, чтобы мы перестали чувствовать ужасный вкус пива и получали от него алкогольный эффект. Если вы думаете, что пить безалкогольное пиво, а не воду и другие безалкогольные напитки, более подходит мужчине, то вы заблуждаетесь! Это и есть та глупость, которая первоначально поймала вас на крючок!

Есть еще несколько моментов, касающихся алкоголя, которые вызывают беспокойство. Я уже приводил аргументы, к которым прибегают люди для оправдания употребления

алкоголя. Это жажда, вкус, эффект, общение. Как бы то ни было, это всего лишь заблуждения. Возможно, сочетание жажды, вкуса и желаемого эффекта и делают потребление алкоголя столь приятным. Но каждый математик вам скажет, что два минуса дают плюс.

Все эти аргументы являются отвлекающим маневром, однако их сложно оспорить. Как вы думаете, цианид и мышьяк, принятые вместе, нейтрализуют действие друг друга или нанесут двойной удар? Когда мы изготавливаем антикоррозийный металл, мы добавляем в него различные компоненты исходя не из особых свойств каждого из них, а для создания конечного нужного нам продукта. Что касается алкоголя, то мы оправдываем его употребление субъективными причинами. Но каждый довод является ложью. Тогда мы стараемся убедить себя, говоря: «Возможно, в сочетании он будет производить реальный эффект?» На самом деле — нет. Мы уже знаем, к чему приводит это сочетание:

К ГОРЮ И ПАДЕНИЮ.

Если бы мы не намеревались употреблять алкоголь, тогда зачем с древних времен и до настоящего времени производятся и потребляются алкогольные напитки? И что? С давних пор люди тонут в реках и озерах, но разве кто-нибудь предполагал, что так было задумано Создателем? Единственным значимым моментом является то, что алкоголь с незапамятных времен только сеял несчастья.

ЭТО ФАКТ.

Тогда почему в США не установлен на него запрет? Я отвечаю на этот вопрос, но сначала задам более важный: почему в США стали вводить запрет на алкоголь? Почему мусульманская религия запрещает его? Почему некоторые воздерживающиеся так неистовы в своих требованиях? Что заставляет их быть столь фанатичными, в то время как многие даже не попробовали ни капли спиртного в своей жизни? Какое право имеют эти люди на то, чтобы демонстрировать свое предубеждение и мешать наслаждаться другим?

США ввело запрет на алкоголь по тем же причинам, что и пророк Мухаммед. Причина в том, что его разрушающие последствия совершенно очевидны. Некоторые трезвенники столь яростно настроены против алкоголя, так как именно он испортил им детство. Они видели, как избивали их матерей, как распадались их семьи, а сестры и братья голодали и отдавались на воспитание в детские дома.

Так почему же запрет не действует? По той же причине, по которой не срабатывает волевой метод, а Общество анонимных алкоголиков только усложняет процесс отказа от алкоголя. Наркоманы не могут заставить себя прекратить употреблять наркотик, и чем больше общество старается убедить их сделать это, тем крепче они цепляются за свою поддержку и с меньшей вероятностью поймут, что самый настоящий враг — это и есть их поддержка.

Теперь давайте рассмотрим другие наркотики, а в особенности тот, при одном упоминании о котором у меня до сих пор бегут по спине мурашки —

ГЕРОИН.

Героин и другие наркотики

У меня было две версии героиновой зависимости, пока я не познакомился с настоящими и бывшими героинщиками. Обе были весьма туманными, навеянными голливудскими фильмами. «Восточная» версия рисовала мне полные опиумного дыма норы, набитые вечно обкуренными китайцами, которые проводят всю жизнь, лежа на грязных циновках, медленно умирая от наркотика. Внешне они походили на опустившихся алкоголиков с городского дна. Но опустошенность и краткость жизни, видимо, с лихвой компенсировались удовольствием от фантастических наркотических галлюцинаций.

В «западной» версии персонажами были проститутки, вечно страдающие от ломки, но не потому, что пытались «завязать», а потому что сутенеры заставляли их страдать. Я никогда не был до конца уверен, стали ли эти девушки сначала наркоманками, а потом были вынуждены отрабатывать долг, или они сначала стали проститутками, а затем сутенеры посадили их на наркотики, чтобы легче было контролировать.

Странным образом курильщики опиума, казалось, не страдали от ломки, а проститутки — никогда не получали удовольствия. Но, согласно обеим версиям, попробовав героин однажды, уже нельзя освободиться от зависимости. Мне всегда было интересно, почему? Потому ли, что ломка такая медленная и ужасная, что ее невозможно вынести? Непохоже. Я думал, что какими бы тяжелыми или длительными ни были эти симптомы, я прошел бы через них, чтобы-

освободиться от этого кошмара. Или галлюцинации были так приятны? Именно это и вызывало мой неконтролируемый ужас перед героином: мысль о том, что, попробовав его однажды, я уже не смогу сопротивляться удовольствию. Или действовали оба фактора вместе?

Я был рад возможности поговорить с бывшими героинщиками. Но, как бы они ни были образованны или как хорошо ни был у них подвешен язык во всем остальном, ничего конкретного о своей зависимости они сказать не могут. Поначалу я усомнился: а была ли у них вообще зависимость, или просто они не хотели обсуждать эту тему.

Оказалось, что многие из них страдали тяжелой формой зависимости и были только рады об этом поговорить. Но они, казалось, знали не больше меня, и ни один из них не испытывал особенной эйфории. Некоторые говорили, что ломка была ужасной. Но если спросить у них, что конкретно болело, наступала напряженная тишина, заканчивавшаяся смешком.

Постепенно до меня дошло, что они рассуждали точно так же, как курильщики:

— Почему вы курите?

— Потому что мне очень нравится.

— Я видел, как вы курили. Непохоже, чтобы вы вообще это заметили, что же было приятного?

— Это трудно объяснить некурящему.

— Я был курильщиком, так что не стесняйтесь.

— Если вы были курильщиком, то сами знаете, что я имею в виду.

— Боюсь, нет. Я так же слабо в этом разбираюсь, как и вы. Но если вам так нравится, то почему вы решили бросить?

— Потому что курение вредило здоровью и требовало кучи денег.

— Так почему же вы не бросили курить?

— Ломка была слишком болезненной.

— Опишите, что болело.

Заведите подобный разговор с курильщиком, и он постарается под благовидным предлогом уйти от вас. Но спроси-

те у любителя гольфа, почему ему нравится играть в гольф, и предлог придется искать вам. Он весь оставшийся вечер будет вам рассказывать о гольфе, если, конечно, вы готовы его слушать.

Я только что посмотрел передачу о героиновой зависимости по каналу «Открытый университет»*. Эксперты по вопросам физиологии и психологии анализировали биохимические процессы и пытались связать их с тем, что называли «улучшением состояния». Главный врач признался, что не может понять, почему наркоманы продолжают терпеть позор зависимости. Парадоксально, но курила большая часть гостей программы, включая некоторых врачей. Могли бы они объяснить своим пациентам или детям, почему терпят позор никотинового рабства?

Для меня было сюрпризом узнать, что многие бывшие героинщики не получали особенного удовольствия от первой дозы. На самом деле, как и в случае курения, первая доза показалась им отвратительной, и, как во время курения, открылась ловушка: «С такой гадостью невозможно стать наркоманом». Если героин вызывает эйфорию, почему «пользователь» не получает удовольствия от первой дозы?

Знаю, что некоторые героинщики считают, что получили настоящий кайф от первого укола. Но, если спросить у наркомана, в чем проявился этот кайф, то окажется, что точно такой же, как и от первой сигареты, — это скорее ощущение превосходства, новизны, протеста, отчаянной храбрости, чем настоящее удовольствие. Они похожи на людей, которые могли бы увидеть голого короля из сказки Андерсена в одеждах из дорогого шелка.

Слово «кайф» может сильно запутать. Для разных людей оно имеет разное значение. Подростки говорят мне:

— Мне, пожалуй, будет не хватать кайфа.

— Что это?

— Это когда голова кружится.

* Открытый университет — основан в 1971 г., зачисление проходит без вступительных испытаний, лекции транслируются по радио и телевидению. Аналог системы дистанционного обучения. — *Примеч. пер.*

— Ты хочешь сказать, что тебе нравится, когда голова кружится? Не могу представить ничего хуже!

Помню, в школе я присоединился к группе ребят, которые нюхали бутылку из-под пятновыводителя. Мне стало любопытно, и я понюхал. После нескольких вдохов мне стало дурно. никоим образом не могу назвать это приятным ощущением, но эффект произвел на меня впечатление. Помню, такое же ощущение вызывала нюхательная соль, но это было неприятно. В то время еще ничего не слышали о возможности нюхать клей. Мне нравился запах клея, который исходил от новеньких игрушечных самолетиков. Мне он и сейчас нравится. Я не стал нюхальщиком клея, но могу понять, с чего все начиналось.

Всякое химическое соединение, которое мы поглощаем, трогаем или вдыхаем, оказывает на нас воздействие. Результат может быть хорошим, плохим, незначительным и т. д. Героин — мощное обезболивающее средство, расслабляющее тело. Но такого эффекта можно желать, если вы, например, верите, что, убрав с приборной доски индикатор горючего, вы решите проблему с бензином. В обоих случаях вы только усугубите свою проблему. Даже описывать обезболивающее воздействие героина как «подъем» было бы неправильно, потому что героин — не стимулятор, а успокоительное.

Как я объясню чуть позже, первая доза не влияет на то, станем ли мы зависимыми или нет. За исключением случая, когда первый опыт был неприятным или незначительным, тогда страх стать зависимым пропадает. Чтобы мошенничество сработало, необходимо добиться доверия жертвы. Мы знаем о существующей опасности, так почему же мы пробуем никотин, наркотики, героин и т.п.? Я думаю, что в девяти случаях из десяти это вызвано любопытством, своеобразной формой протеста, влиянием друзей или просто скукой. А также я считаю, что во всех случаях, за исключением никотина, первая доза наркотика принимается под воздействием алкоголя.

Самое ужасное в том, что, пробуя наркотик впервые, мы не думаем о важности этого момента. Мы слабо представляем себе, что это, казалось бы, незначительное событие вскоре будет определять и разрушать нашу жизнь, знаем об этом

не больше, чем подозревает, отправляясь в дорогу на машине, о своей судьбе человек, которому суждено погибнуть в авткатастрофе. Только когда мы *стали* зависимыми, а точнее *поняли*, что стали зависимыми, первая проба приобретает значение. Теперь наркоманы чувствуют себя довольно глупо, оценивая эту дозу с новой точки зрения. Еще глупее они себя чувствуют, если вынуждены признать: «Это было омерзительно, так что я продолжил его принимать». Намного легче сказать: «Я, должно быть, получал какое-то удовольствие или кайф, иначе зачем бы мне его принимать?» Действительно, зачем? Всякое воспоминание наркоманов об их первой незначительной пробе должно приниматься с недоверием.

Большинство курильщиков верят, что получают удовольствие только от одной-двух выкуренных сигарет за день. На самом деле они вообще не получают удовольствия. Иногда в наши клиники приходят люди, которые искренне верят, что получают удовольствие от каждой выкуренной сигареты. Только когда мы заставим их выкурить одну сигарету осознанно и потом объяснить, в чем именно состоит удовольствие или подъем, они осознают, что ничего подобного нет.

У меня нет сомнений, что героинщиков держит в зависимости не какой-то особенный кайф, так же, как и не какой-то особенный кайф держит в зависимости курильщиков. Так как героин — производное опиума, он, несомненно, оказывает такое же воздействие, как и алкоголь. Я выступаю только «за», когда речь идет об использовании болеутоляющих средств как экстренной помощи, например в стоматологии и анестезии, но в качестве долгосрочного или даже среднесрочного средства от депрессии они только усугубляют существующую депрессию.

Возможно, истинная сила героина в том, что он сочетает в себе свойства алкоголя и никотина. Он и опьяняет, и вызывает боль при выведении из организма. Возможно, вы все еще считаете опьянение преимуществом. Но с какой стати кому-то хотеть напиться? Не значит ли это, что этот кто-то недоволен жизнью? Что ему чего-то не хватает? Опьянение помогает забыться на время. Однако оно ни в коем случае

не решает проблем, наоборот, оно только усугубляет их. Было бы, конечно, неплохо иногда забыть о проблеме. Но как можно получать удовольствие, если вы не помните, зачем? Вы думаете, что алкоголики — счастливые люди. Тогда посетите занятия анонимных алкоголиков, чтобы узнать, как все обстоит на самом деле.

Если героин имеет свойства и никотина, и алкоголя, а они оба — одно из зол общества, то появляется двойная причина никогда не пробовать героин. Но нас интересует, что держит наркомана в зависимости, как с этим бороться. Что это: особенный подъем или ужасная боль?

Не верю, что прием героина может вызвать невероятный подъем. Но, предположим, что это так. В жизни есть великопепные моменты: Рождество в детстве, хороший отпуск, встречи с друзьями, которых давно не видел, просмотр спортивных состязаний, фильма или пьесы или прослушивание записей любимой музыки. Вы можете найти их в любое время. Вы можете получать удовольствие от ожидания их или воспоминаний, но разве вы испытываете чувство вины, если не имеете этого каждый день? Чувствуете ли вы, что вам чего-то не хватает, если вы не можете предаться им каждый день или каждый час? В этом настоящее испытание. Настоящий подъем приносит удовольствие, но если вы вынуждены гнаться за ним, оно перестает быть удовольствием и становится потребностью. Ненаркоманам героин не нужен. Только героинщикам он необходим по тем же самым причинам, по которым никотин нужен зависимым от никотина — для облегчения чувства пустоты, созданного предыдущей дозой.

В зависимости наркоманов удерживает не прекрасный подъем, а ужасные последствия выведения наркотика. Теперь давайте рассмотрим некоторые факты, связанные с ломкой.

В наш просвещенный век еще одним заблуждением по поводу героина является вера, что выведение наркотика настолько ужасно, что может убить наркомана со стажем, который попытается резко бросить принимать наркотик. В то же время наркоманы говорили о самом тяжелом ощущении как о гриппе. Если вы спросите у тысячи человек: «Какое

самое отвратительное состояние было в вашей жизни?» Как вы думаете, ответят ли они: «Грипп, конечно»? Если спросить у миллиона человек: «Что бы вы выбрали: грипп или героиную зависимость на всю жизнь?» Неужели кто-нибудь выбрал бы героин?

Возможно, я еще не убедил вас. Давайте продолжим разговор. В передаче Открытого университета, о которой я уже упоминал, отмечалось, что героинщики, как и другие наркоманы, могли месяцами находиться в тюрьме, не испытывая заметной потребности в наркотике. Но, покинув тюрьму и вернувшись в привычную среду, они вскоре принимаются за старое.

Более того, в этой передаче рассказывали, как американская полиция пыталась внедриться в среду торговцев наркотиками. Они обнаружили, что купленные ими дозы содержали очень малый процент героина, а иногда его вообще не было. Но настоящие наркоманы, покупавшие то же зелье, казалось, не замечали подделки. Если ломка — это чисто физическое явление, как плацебо* может ее лечить?

В одном из сюжетов передачи также рассказывалось о необычайно высоких результатах, достигнутых в лечении наркомании в одном из монастырей Бангкока. Ранее я видел передачу, посвященную этому феномену. В разное время суток пациенты должны были принимать специально приготовленный отвар. Глава монастыря заявил, что этот отвар выводит из организма продукты распада героина. На самом деле отвар вызывал сильнейшую тошноту. Это оказалось не так удивительно после химического анализа напитка: основным его компонентом оказался старый друг — никотин. Разве не поразительно, как никотин всегда оказывается связан с другими наркотиками, будь это алкоголь, марихуана, героин или кокаин?

Наркоманы подвергались в монастыре суровым испытаниям. Если их не рвало, то они лежали на койках, жалея себя. Тем не менее результаты были достигнуты поразительные,

* Плацебо — физиологически инертное вещество, используемое в качестве лекарственного средства, положительный лечебный эффект которого связан с подсознательным психологическим ожиданием пациента. — *Примеч. пер.*

и я им верю. Западные эксперты провели много часов, исследуя состав отвара в поисках волшебного компонента, и были озадачены успехом этого метода. Он помог развеять миф о том, что заядлые героинщики не могут резко отказаться от приема наркотика. Эти наркоманы не только бросали сами, но и полуголодные, вынужденные принимать в то же время дозы яда, они не только выживали, но и излечивались.

Заблуждение, связанное с невозможностью быстрого прекращения приема наркотиков заядлыми наркоманами, привело так называемых экспертов по вопросам героиновой зависимости к защите метода постепенного отказа с использованием заменителей. Я уже объяснял, почему применение данного метода неизбежно вызовет трудности у наркоманов. Это распространяется на все виды наркотиков.

Мне трудно представить более тяжелую травму, чем потеря зрения, но рожденные слепыми рассматривают слепоту как норму. Наркомания постепенно разрушает личность, но этот процесс протекает столь медленно, что наркоман даже не подозревает о нем. Ненаркоманы смотрят с ужасом на хронических алкоголиков, или тех, кто колет героин в вены, или на курильщиков, буквально выкашливающих свои легкие. Но для самих наркоманов их положение кажется нормой. Именно поэтому даже наркоманы со стажем сомневаются, действительно ли хотят бросить употреблять наркотик. Героинщики не получают особенного удовольствия от наркотика, так же как алкоголики и курильщики от спиртного и табака. И когда они воздерживаются от наркотика, то страдают, как алкоголики и курильщики.

Все, что держит их в ловушке, — это вера в существование поддержки или удовольствия, когда они пытаются бросить наркотик. Рано или поздно они приходят к выводу, что страданий от того, что они стали зависимыми, меньше, чем страданий от чувства сожаления, ведь, в конце концов, они думают, что проблема заключается не в зависимости от наркотика, а в невозможности контролировать принимаемые дозы. Они не понимают, что никогда не контролировали ситуацию, и их попытки добиться этого контроля все только

испортят: они станут зависимыми и будут чувствовать, что им не хватает наркотика.

На самом деле легко отказаться от любого наркотика. Так называемые эксперты знают, что настоящая трудность — это воздерживаться от употребления наркотика. Они связывают это с тем, что после лечения бывший наркоман возвращается в свою среду, к своим друзьям-наркоманам, и их влияние рано или поздно заставит его снова взяться за наркотики. Это сродни тому, что бывшие курильщики снова закурили, когда зашли в табачную лавку и поболтали с хозяином. Бывший курильщик мог зайти туда по одной причине: КУПИТЬ СВОЙ НАРКОТИК. Причина, по которой многие бывшие наркоманы возвращаются к прежним привычкам, заключается в том, что они скорее воздерживались от употребления наркотика, чем лечились, они мечтали о наркотике, и пока это желание не пройдет, они будут незащитны, а так как у них нет страха перед наркотиками, то в конце концов они сдадутся. Они возвращаются в свое окружение и ищут старых друзей, потому что испытывают тягу к наркотику. Наркоманы возвращаются к тем, кого презирают, только по одной причине:

ПОЛУЧИТЬ НАРКОТИК!

Метод, применяемый монахами, — это вид шоковой терапии. Она обычно не эффективна, так как сколь бы тяжелой она ни была, наркоманы не верят в ее результат. Они могут ощутить его только тогда, когда уже поздно. Но любой наркоман, прошедший курс лечения в монастыре, пережил ужас, в десятки раз больший, чем собственно зависимость. Больше ни при каких условиях он не захочет снова стать зависимым, потому что никогда не захочет возвратиться туда!

Я пережил подобные ощущения после просмотра страшных документальных фильмов, показанных в рамках программы национальной борьбы с венерическими заболеваниями. Они оказывали такое сильнейшее воздействие, что у меня не только не возникало даже мысли пойти в бордель, но до сих пор я не могу заставить себя сесть на сиденье в общественном туалете. Я почти ничего не помню о самих бо-

лезнях, но их лечение просто ужасно. При мысли о катетере по спине до сих пор бегают мурашки.

Я не защищаю метод монахов, но объясняю, почему он работает. У него есть три главных недостатка:

- 1) ужасные испытания, которым подвергаются наркоманы;
- 2) лечение не решает главную проблему— наркоманы по-прежнему думают о наркотике и чувствуют себя обделенными и беззащитными, поэтому некоторые не только снова становятся наркоманами, но и вынуждены повторно проходить курс лечения;
- 3) метод лечения не только не вскрывает механизмы зависимости, но и вносит свою лепту в общую путаницу.

К счастью, такие жестокие методы применять необязательно. Истина в том, что легко отказаться от приема любого наркотика, поняв, что он не приносит вам никакой пользы, и просто подставляя нужное название наркотика вместо слова «никотин» в этой книге и «Легком способе бросить курить». Как я могу объединять наркотики вроде алкоголя, неочищенного кокаина, никотина, героина, чистого кокаина и миллионов других наркотиков, существующих на современном рынке, если они по-разному воздействуют на мозг и организм? По одному признаку:

ОНИ ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА МОЗГ И ОРГАНИЗМ.

Меня часто обвиняют в самоуверенности, граничащей с наглостью. Но я не склонен думать, что я лучше Создателя. Наоборот, моя уверенность и сила подкрепляется верой в его гениальность. Мне кажется, что рядом со мной ангел-хранитель, который помогает мне, и вынужден признать, что в моей жизни часто были приметы его присутствия. Я говорю о силе и уверенности, основанной на фактах. Создатель дал нам невероятно сложную и мудрую машину. Чем больше мы узнаем о ней, тем сильнее убеждаемся в том, как мало знаем о ней. Разве не величайшая наглость и не фантастическая глупость со стороны любого человека, даже самого ученого и опытного врача на Земле, говорить:

«МНЕ ЛУЧШЕ ЗНАТЬ, ЧЕМ МОЕМУ СОЗДАТЕЛЮ!»

Я уже приводил много примеров того, как химическое воздействие на мозг и тело, каким бы нужным оно ни казалось, приводило к несчастью. Врачи выписывают успокоительные и стимулирующие средства своим пациентам. Разве можно осуждать подростка, думающего: «Что плохого, если я буду принимать стимулятор? Он наполняет меня энергией. Две или три дозы дадут мне сил танцевать всю ночь». Но организм подростка не рассчитан на ночные танцы. Усталость — еще не болезнь, как и голод, и жажда. Это сигнальная лампочка. Она означает:

ВАМ НУЖЕН ОТДЫХ.

Усталость может быть следствием болезни, а может быть и естественной реакцией организма, требующего отдыха. В любом случае, принимая стимулятор, подросток делает полностью противоположное тому, что хотел Творец. Средство, вместо того чтобы решить проблему, просто отключает сигнальную лампочку. Неужели вы думаете, что какая-то таблетка может заменить отдых? Если так, то нам больше не нужно спать или отдыхать, мы можем заменить сон таблетками. К несчастью, слишком многие подростки, а следом и взрослые, думают, что таблетка решит проблему. Кто смеет осуждать их, если таблетки выписывает профессиональный врач? Слишком часто постоянный прием стимуляторов заканчивается вечным сном жертвы. Необходимо научиться отличать болезнь от ее симптомов. Современная медицина в значительной степени сосредоточена на снятии симптомов, а не лечении основной болезни. Симптомы — не только важные сигнальные огни, они еще и важная часть терапии.

Представьте, что вы пилот пассажирского самолета и вы полностью зависите от исправности компаса, датчика горючего, высотомера и др. Если ваш датчик горючего показывает ноль, разве вы поправите шкалу и спокойно полетите дальше? Ваше тело тоже снабжено органами чувств и сигнальными лампочками, каждая из которых намного сложнее любого современного самолета; все разработано

для вашей защиты и поддержания хорошего самочувствия, точнее для единственной цели:

ВАШЕГО ВЫЖИВАНИЯ.

Друг мой, начните играть этими инструментами, и вскоре вы будете лететь вслепую. Вы можете продержаться некоторое время, но это не принесет вам радости, и в конце концов, вы врежетесь в гору.

Все наркотики не только оказывают воздействие, противоположное цели приема, но и имеют побочные эффекты: физические, психологические, финансовые и социальные. Более того, эти эффекты имеют свойство накапливаться.

Что плохого в наркотике, который вызывает ощущение безопасности? Ваше *ощущение* беззащитности и было вашей защитой и потому служило средством безопасности. Наркотик просто переворачивает ситуацию: вместо того чтобы *чувствовать* себя беззащитным, но *быть* в безопасности, вы *чувствуете* себя защищенным, но *будете* беззащитным.

Кроме проблемы «пут», еще одной моей проблемой при работе с наркоманами было их убеждение в том, что они не смогут порвать с наркотиком, пока не бросят курить. Героинщики часто вдыхают табачный дым во время приема героина, когда «гонятся за драконом». Им кажется, что это усиливает эйфорию. На самом деле это только отчасти уменьшает синдром, пока ломка не начнется снова. Я знаком только с одним человеком, которого можно назвать алкоголиком и который не курит. Пока еще я не встретил ни одного некурящего героинщика. Но как и в случае с алкоголем, лучше одновременно бросить курение и героин. Если это невозможно, то лучше сначала отказаться от никотина, потому что ощущение пустоты, которое возникает при никотиновом голоде, заставляет обращаться к другим наркотикам; пока есть голод, есть и потребность в наркотике. Теперь давайте рассмотрим

«ВОЛНЫ».

«Волны»

Я говорил, что легко отказаться от любого наркотика, будь это никотин, алкоголь или героин. Хотя никотин несколько отличается от остальных наркотиков своей убойной силой, и его физическое воздействие зачастую протекает явно и остро, но даже заядлые курильщики в состоянии выполнять свои физические, психологические, финансовые и социальные функции. Хронические алкоголики и героинщики часто теряют работу, дом, семью и самоуважение, часто вместе с желанием жить. Обычно люди, с которыми они сблизжаются, это друзья по несчастью, и они вовсе не горят желанием помочь им выбраться из ловушки. Я называю эти побочные эффекты, порожденные иллюзией зависимости от наркотика, «волнами».

Многие, кого считают столпами общества, становятся ворами и даже убийцами под воздействием галлюцинаций или финансовых проблем, вызванных зависимостью. Саму зависимость легко победить. Многим хватает воображения понять, насколько их жизнь улучшится, если они станут свободными. Но как можно радоваться жизни, если у тебя нет работы, дома, семьи, друзей, самоуважения и вообще желания жить?

Бесполезно уговаривать хронического алкоголика или наркомана бросить наркотик, если нельзя убрать эти пути или хотя бы часть из них. Действительно, некоторые верят, что не наркотики и не алкоголь разрушают нашу жизнь, но те, чья жизнь рухнула, чаще обращаются к наркотикам.

Многие эксперты оспаривают это утверждение на том основании, что большинство алкоголиков, героинщиков и кокаиновых — люди с сильной волей и в прошлом довольно успешные. Но здесь мы используем материальное богатство как мерило успеха. Но разве материальные блага приносят счастье? Думаю, классический пример человека, у которого было все, — по западным стандартам, — это Ричард Бартон. Разве он бросил все, что имел, и рано умер, потому что стал алкоголиком? Или он стал алкоголиком, потому что, несмотря на материальное благополучие, ему чего-то не хватало для счастья? Возможно, в его жизни была пустота. Если он был так безумно счастлив, почему же он все бросил и стал алкоголиком? Что приятного в этом?

Согласно одной из теорий, в обществе с низким уровнем жизни и массовой безработицей у многих наркоманов исчезает смысл жизни, и они продолжают принимать наркотики, потому что те создают иллюзию смысла жизни. Они заставляют вставать утром, оправдывают попрошайничество или воровство, чтобы добывать деньги на дневную дозу. Они с друзьями обсуждают совместные действия по добыче денег на свою «привычку».

Парадоксально, но наркотик дает им даже две цели в жизни: борьба с обществом в поддержку своей «привычки» и борьба с самой «привычкой». Проблема в том, что, бросив употреблять наркотик, они лишаются сразу обеих целей и остаются один на один со скучным, бесцельным существованием. Неудивительно, что они рано или поздно возвращаются в яму.

Думаю, эта теория не лишена смысла. Я бы только развил ее, предположив, что именно бесцельное существование изначально привело людей к наркотикам. Я считаю, что наш разум и стремительные изменения в нашем образе жизни, вызванные промышленной революцией, оставили в жизни большинства людей некую пустоту. Другими словами, если бы никотина, алкоголя или других наркотиков не существовало, мы бы их придумали. Возможно, мы так и поступили. Огромное разнообразие новых наркотиков, появляющихся

каждый день на рынке, только подтверждает данную теорию. Как не имеет значения, какую марку сигарет курить, лишь бы получить никотин, так и, по моим наблюдениям, молодежи теперь все равно, какой наркотик употреблять, лишь бы получить кайф!

Многие видят в этом замкнутый круг. Низкий ли уровень жизни породил наркоманию или наркомания снижает уровень жизни? Низкий уровень жизни, должно быть, был первым в цепочке. Даже если ситуация была временной, как война во Вьетнаме, или вообще мгновение, как ситуация, когда подростку нужна храбрость для приобретения уверенности на общественном мероприятии, или когда не хватает сил сопротивляться назойливым приятелям.

Кажется невероятным, если остановиться на миг и подумать, что другим живым существам хватает того, чем наделил их Создатель. Но самый развитый вид придумал себе глобальную и разрастающуюся проблему —

НАРКОТИЧЕСКУЮ ЗАВИСИМОСТЬ.

Что с этим делать? Во многих конкретных случаях можно что-то исправить. Часто распавшаяся семья, друзья и работа потеряны не окончательно. Но не столько семья, друзья или начальство отворачиваются от наркомана, сколько сам наркоман попадает под власть наркотика и принимает свою судьбу, а потом уже и семья с друзьями теряют веру в возможность наркомана вернуться к жизни. Они устают от лжи и предательства. Наконец, они признают поражение не только наркомана, но и собственное.

Часто люди в таких ситуациях не задумываются, что больше всего страдают не сами наркоманы. Как уже говорилось, зависимость частично притупляет восприятие их истинного положения, так что они могут просто закрыть глаза на ситуацию. Но те, кто любит их, не имеют защиты от подлинного ужаса этого положения. Очень тяжело терять близкого человека, видя, как он угасает. Насколько же тяжелее видеть, как человек из жизнерадостного, любящего, вежливого и внимательного друга превращается в эгоистичное, агрессивное

и грубое чудовище! Особенно в случаях, когда причина перемены очевидна, но вы не можете заставить этого человека понять, что все его несчастья проистекают от наркотика.

Как сам наркотик помогает наркоманам закрывать глаза на проблему, которую они не могут решить, так и единственный способ для друзей и семьи справиться с этой проблемой, — не важно, насколько им самим от этого больно, — это, в конце концов, отказаться от наркомана. Но как только вы объясните суть обманного трюка наркомании, чтобы и семья, и наркоман поняли, что лекарство существует, обычно друзья рады помочь возродить того, кого уже считали навеки потерянным.

Но как помочь тем наркоманам, которых к наркотику привела скука, или тех, чьи семья и друзья отказываются протянуть руку помощи? Решение непростое, но, думаю, оно существует, если поможет разум и сотрудничество. Я рассмотрю это в следующей главе.

Заключение

Как изгнать из общества этот современный аналог чумы? До сих пор мы не можем даже точно оценить степень распространения наркомании. До настоящего времени существовало шесть основных подходов к данной проблеме.

1. Шоковая терапия: массовая кампания, рассказывающая наркоманам о том, о чем они уже и сами прекрасно знали: **ЧТО ОНИ ИДИОТЫ!** Этот подход не только не помог большинству наркоманов, но даже не предотвратил появления новых.

2. Поиск подходящих заменителей: в главе 26 я рассказывал, что заменитель — это фикция и что его бесполезные поиски только гарантируют бывшему наркоману сохранить ощущение утраты до конца его дней.

3. Изменение социальных и природных условий, которые заставляют людей употреблять наркотики: я выступаю только «за», но алкоголь, никотин и героин доказали, что для них нет общественных или классовых преград. Для успеха необходимо устранить всякий стресс из жизни каждого. Хорошо, но малореалистично.

4. Подход Общества анонимных алкоголиков: я считаю его наименее действенным, так как он подразумевает только вину наркомана, а не наркотика или общества.

5. Запрет на рекламу: по-моему, недостатки те же, что и у запрета на сам продукт. Знаю, есть такие страны, в которых

после введения запрета на рекламу, по данным статистики, уменьшилось употребление табака. Я сам дипломированный бухгалтер-эксперт с правом проведения ревизии, статистика — мой хлеб. Я знаю, как она может врать, особенно если ее представляет заинтересованное лицо, тем более если это лицо — чиновник или политик. Классический пример: «Уровень роста инфляции снизился в третьем месяце». Возможно, вы подумаете, что это хорошие новости, особенно если они представлены соответствующим тоном. На самом деле это значит, что в третьем месяце сама инфляция выросла! Даже если бы статистика была верной и не искажалась бы, откуда известно, что именно запрет на рекламу снизил употребление табачных изделий? Например, недавно в Великобритании снизилось потребление табака, но запрета на рекламу не было. Организаторы национального Дня отказа от курения считают это своей заслугой, но доказательств предъявить не могут.

6. Уничтожить запас наркотика (я называю это подходом «короля Кнута»): каждую неделю мы слышим, что власти накрыли большой наркокартель и ведут успешную борьбу с наркоторговцами, но наркомания по-прежнему распространяется. Неужели мы ничему не учимся у истории? Эксперимент с запретом научил нас, что закон должен отражать мнение общества и не иначе, и что если есть спрос, то будет и предложение, легальное или нет.

Запрет на алкоголь не решил проблемы. Наоборот, он создал еще большую проблему — организованную преступность. Фактически современные наркокартели, вероятно, обязаны своей успешностью опыту и подготовке бутлегеров* времен сухого закона. Даже в случае героиновой наркомании власти больше внимания уделяют преступлениям, связанным с продажей наркотиков, чем страданиям наркоманов.

Поскольку запрет на алкоголь не решил проблемы, то некоторые так называемые эксперты предлагают упрощенный подход в виде разрешения легализации всех наркотиков. Как же они не видят, почему они не осознают, что снятие запрета

* Бутлегер — подпольный торговец спиртными напитками во время действия сухого закона в США (1910—1930-е гг.). — *Примеч. ред.*

тоже не решит проблему? Два химических соединения, которые вызывают в тысячи раз больше смертей — горе и разрушение, — вполне легальны.

Все это было бы приемлемо, если бы приближало к решению проблемы, но понимаете ли вы причину или нет, проблема остается нерешенной. Совершенно очевидно, что невозможно устранить стресс из жизни даже одного человека, не говоря обо всем населении Земли. Так же очевидно, что пока люди верят, что наркотики решат или хотя бы облегчат их проблемы, они будут их принимать, несмотря на запреты, рекламу, вред и т. д. Есть только одна альтернатива — распространить мою методичку, которую я отстаиваю и успешность которой доказываю более десяти лет.

Чтобы перевоспитать общество, необходимо глобальное «антипромывание мозгов», нужна информация не только об ужасных побочных эффектах наркомании, но и о двух аспектах, о которых мало кто знает:

1) наркотики не только не достигают цели, ради которой их принимают, но оказывают противоположный эффект;

2) нам изначально не нужны наркотики.

В человеке заложено все необходимое, чтобы справляться с трудностями и радоваться жизни.

Если мы сможем достичь этой цели, то решим проблему, мы устраним потребность в наркотике. Любой бизнесмен скажет вам, что единственный способ заставить его прекратить производство — необходимость снять товар с реализации. Если такое случится, то он может рекламировать его до конца света, но не сможет раздать товар даже даром.

Но есть здесь одна загвоздка. Я верю, что Создатель снабдил нас всеми инструментами для выживания, но сомневаюсь, что он предусмотрел для нас средства справляться с проблемами, которые мы сами создаем. Изобретение колеса, добывание огня, умение шить и выращивать зерно принесли много хорошего. Думаю, люди моего поколения стали свидетелями технических изобретений, которые

могли бы поразить даже таких признанных провидцев, как Герберт Уэллс*.

В целом, я оптимист. Я хочу прожить до ста лет. Так почему же надо мной нависла еще одна туча, сродни той, что висела надо мной, когда я был курильщиком? Эта туча — страх, но не за себя, а за детей, а точнее — за внуков. Я имею в виду не те страхи, которыми одержимо большинство родителей. Я боюсь за их судьбы, за то, что ждет их в стремительной гонке разрушения нашей планеты.

Знаю, всегда найдется тот, кто будет спорить, что человечеству хватит ума рано или поздно решить свои проблемы. На самом деле они имеют в виду: «Мы же пока живы, почему бы не выжить и в будущем?» Они не лучше, чем страус, прячущий голову в песок. Их оптимизм был бы похвален, если бы не был похож на оптимизм человека, упавшего с крыши небоскреба и сказавшего, пролетая мимо десятого этажа: «Хорошо лечу!» Это были его последние слова.

Прирученный нами огонь привел к созданию бомб, которые могут убить больше человек, чем любое природное бедствие, например лесной пожар или извержение вулкана. Наше простое колесо выросло от «роллс-ройса» через «конкорд» до космических кораблей, способных перемещаться с немыслимой скоростью. Что в этом плохого? Ничего, если мы их контролируем и знаем, что делаем. Но к чему это все ведет? Если бы вы вернулись к простому колесу и неслись с горы без тормозов и руля, вам бы понравилось? Улучшится ли положение, если транспорт станет в десятки раз быстрее?

В этом суть моих мрачных предчувствий. Это ужасное раздвоение. У нас есть невероятные технологии. Но они развивались в основном ради военных целей, чтобы создать оружие массового поражения, и в интересах отдельных лиц или групп, стремившихся захватить материальные блага. Эту технологию мы уже не контролируем. Она используется не для защиты наших близких, не для того, чтобы сделать нас счастливее, а для

* Герберт Уэллс (1866—1946) — английский писатель и публицист, автор романов «Машина времени», «Война миров», «Человек-невидимка», «Остров доктора Моро», книги «Россия во мгле» и др. — *Примеч. пер.*

разрушения нашей планеты и стирания памяти о поколениях наших предков, которые умели жить в мире и гармонии.

Давайте кратко рассмотрим наши проблемы: автоматизация должна была бы стать преимуществом. Если ее правильно использовать, то мы имели бы лучшие условия жизни и меньшее количество рабочих часов. А в реальности? 20% населения — безработные, и у большинства из них нет шансов найти работу. Те, кому повезло иметь работу, наживают язвы, инфаркты и нервные срывы, потому что должны гнаться за технологией и работать в два раза больше, чтобы производить дополнительные товары, которые немногие могут себе позволить. У них мало свободного времени для того, чтобы тратить с трудом заработанные деньги, и это время отравляется сознанием, что многие сейчас либо голодают, либо не имеют работы, либо потеряли надежду на будущее.

Безработица — основная причина таких проблем, как преступность, насилие и наркотики. Может ли кто-либо сказать, что эти проблемы не усугубятся со временем? Мы посылаем экспертов в Югославию, чтобы решить их проблемы. Разве мы забыли, что сами сотни лет не можем решить проблему с Ирландией?

Современная цивилизованная медицина прошла путь от молитвы и заклинаний, колдовства, трав, солей до скальпеля. Другими словами, она прошла путь от молитвы, чтобы болезнь ушла, до ее высасывания, вырезания, отравления или поисков волшебной пилюли, которая вылечит все. За свою жизнь я наблюдал переход от радикального вмешательства с помощью скальпеля к поиску таблеток, ядов и наркотиков. И у меня нет сомнений в том, что в первую очередь ответственность за современное состояние наркомании возлагается на здравоохранение.

Теперь должен напомнить, что я не врач. Так какое же я имею право критиковать методы современной медицины? Только то, что я годами слушал ее советы относительно курения, алкоголя и наркотиков, которые совершенно противоположны тем, что должны звучать. Откуда мне знать, что она не ошибается, когда с непогрешимой уверенностью дает другие советы?

Посмотрим на проблему с другой стороны. На любом этапе развития медицины, от заклинаний до таблеток, если бы я, будучи больным, усомнился в рекомендациях докторов, мне сказали бы: «Они профессиональные врачи и знают, что делают».

Предположим, у вас возникла проблема не с организмом, а с машиной. Как бы вы отреагировали, если бы механик сказал: «Теперь давайте преклоним колена и помолимся, чтобы машина завелась».

Мы бы, пожалуй, выгнали такого механика, потому что знаем, что единственный способ починить машину — найти причину поломки и устранить ее. Нельзя ли приложить это основное правило ко всем аспектам жизни? Нам это очевидно на примере машин, потому что они созданы человеком, и нам понятно, как они работают. Но если бы можно было перенести человека из каменного века в век двадцатый, то этот механик показался бы весьма разумным. Основное правило справедливо и для человеческого организма, и для машины. Проблема в том, что раз не мы создали свой организм и не до конца его понимаем, то имеем столько же шансов вылечить его, как пещерный человек — починить современную машину. Истина в том, что, несмотря на технологический прогресс, шансов у нас даже в миллиарды раз меньше, чем у пещерного человека, потому что он не глупее нас, а человеческое тело в миллиарды раз сложнее любой современной машины.

Вы, возможно, знаете, что последнее направление в борьбе с болезнями основано на идее, что ключ ко всем нашим проблемам лежит в нашей ДНК, или, точнее, в генах. Исследования показали, что характеристики — от алкоголизма, гомосексуальности до опухолей мозга — можно проследить на генетическом уровне.

У меня вызывает искреннее удивление, когда на генетическом уровне пытаются объяснить причины гомосексуализма. Конечно, удивительно было бы, если бы их там не было. Как один вид эволюционирует в другой? Возьмем, например, мой компьютер. Это ДНК данной книги. Тысячи копий сделают с первой ДНК. Предположим, я передумал. Как я могу внести изменения? Изменив ДНК. Я веду к тому, что независимо

от того, прав я или не прав, ошибаюсь или нет, это войдет в компьютер, потому что это моя точка зрения. Это не станет моей точкой зрения, если оно появилось в компьютере.

Предположим, вы редактор моей книги и подумали, что в ней есть серьезная ошибка. Вы могли бы изменить данные в компьютере, чтобы исправить ошибку. Это не принесет вам удовлетворения, потому что я снова исправлю так, как было, когда перечитаю вашу правку. Откуда вам знать, что кто-то гомосексуален, потому что это в его генах от рождения, или его гены изменились, потому что он стал гомосексуалистом?

Но оставим гомосексуализм. Давайте обратимся к болезни. Измените соответствующий ген и решите проблему. Но разве это не повторение той же ситуации, которая была связана с открытием 200-летней давности, что больные оспой покрывались язвами. Решалась ли проблема удалением язв? Не язвы породили оспу. Оспа вызывала язвы.

Конечно, первая задача в решении любой проблемы — будь то болезнь или что-нибудь иное, — выяснить причину проблемы и устранить ее.

Всякое лечение, которое противоречит такому подходу, должно восприниматься с подозрением. Предполагать, что болезнь заложена в генах, — значит думать, что Создатель не только глуп, но и слишком жесток, чтобы заложить болезнь в наш организм.

Я считаю это последнее веяние опаснее игр с водородной бомбой. Я выступаю за знания, эксперимент и прогресс. Но у нас есть много примеров катастроф, вызванных нашей игрой в Бога, когда мы вмешиваемся в вопросы, которые не понимаем. До сих пор врачебные ошибки ограничивались уничтожением нескольких тысяч или миллионов человек. Вы можете поспорить, что если болезнь заключена в ДНК, было бы разумно уничтожить ее и не передавать следующим поколениям. Полностью согласен, но у нас уже столько примеров того, как человек вмешивался, казалось бы, в простое дело и превращал его в катастрофу. Мы завезли кроликов в Австралию, и они стали там национальным бедствием. Эксперты придумали простое решение — в Австралии же нет лис! И завезли

туда лис. К сожалению, лисы были умнее экспертов. Они поняли, что нет смысла бегать за кроликами, если местные виды их не боятся и сами идут в лапы. Эксперты не только не решили проблему кроликов, но и создали еще две проблемы.

Отпиливать случайную ветку, когда в этом нет острой необходимости, может быть опасно для дерева, и когда мы начинаем копать в чем-то вроде ДНК, открытой совсем недавно, мы действительно играем в Бога. Мы экспериментируем с программой, которая отвечает за воспроизводство человечества. Любая ошибка может миллион раз нам аукнуться. Фантастический ужас, навеваемый Франкенштейном*, может легко стать реальностью в масштабах, которые нам и не снились.

Самое ужасное, что нас программируют верить не только в то, что курение и алкоголь естественны, но и сама болезнь тоже естественна и обычна и врачи могут предложить нам волшебные пилюли для ее лечения. Годами, когда я сильно простужался, сначала моя мать, а потом жена, отправляли меня к врачу. Если я обращался к нему, то мне прописывали пилюли, микстуру от кашля и постельный режим на несколько дней. Когда по каким-либо причинам я не мог посетить врача, это были микстура и постельный режим. Но каким бы способом я ни лечился, выздоровление занимало примерно одинаковое время. Кроме удивительного доктора Мэйзи, самое обнадеживающее, что случилось со мной в последние годы с медицинской точки зрения, — это моя последняя серьезная простуда. Мой врач сказал: «Не беспокойтесь. Сейчас эпидемия вируса, но через несколько дней вы поправитесь». И не назначил мне никаких лекарств. Эта честное прогнозирование принесло мне больше пользы, чем любые фальшивые плацебо, которые он мог прописать.

Признаю, что мы подвергаемся нападениям других живых существ на этой планете. Я также верю, что люди снабжены иммунной системой, способной выдержать такие же атаки, какие под силу слонам. Но не могу признать, что современ-

* Франкенштейн — персонаж одноименного романа писательницы Мэри Шелли. Это существо появилось в результате экспериментов доктора Франкенштейна. Герой убил всех близких доктора и его самого. — *Примеч. пер.*

ные болезни, от которых страдает человечество и остальные живые существа, являются естественным результатом борьбы за выживание между человеком и вирусом.

Разве рак легких и инфаркт — вирусные заболевания? Вы думаете, Бог создал нас, чтобы мы болели? Когда я был ребенком, люди разрабатывали препараты от смертельных болезней. К сожалению, я дожил до момента, когда человечество породило болезни, от которых нет лекарства. Почему в течение несчетных поколений выживание зависело только от климата и борьбы с другими видами? Не является ли болезнь продуктом жизнедеятельности человека, неважно, чума это или СПИД. Откуда взялся СПИД? Неужели вы верите, что Создатель придумал систему, в которой существа размножаются половым путем и этим же путем передают смертельные болезни? Неужели вы думаете, что Бог предназначил всему живому использовать презервативы?

Доказательств больше, чем нужно; эти болезни могут быть только результатом загрязнения и систематического насилия над планетой со стороны человека, который пытается играть с тем, в чем плохо разбирается. В результате, повторяю, Франкенштейн может легко стать реальностью в масштабах, которые нам и не снились. По существу, это уже происходит, но пока еще не достигло таких масштабов, чтобы существа наших размеров заметили это. Хотя мы предпочитаем не обращать на это внимания.

Поколениями крестьяне и фермеры передавали знания о том, как получить лучший урожай на драгоценной земле, чтобы прокормить поколения от незапамятных времен до времен невообразимых. Теперь современный образованный человек научился при помощи технологий, химикатов, ядов и инсектицидов получать столько урожая, чтобы можно было создать проблему перенаселения, которую мы оставим нашим внукам, пытающимся накормить население, в два раза большее, чем сейчас, чашкой пыли с насекомыми, имеющими иммунитет к ядам.

Невероятно, но для всех современных проблем, таких как загрязнение окружающей среды, вырубка лесов, промыш-

ленный промысел рыбы или войны, есть одно простое решение: всего лишь **ПРЕКРАТИТЬ ЭТО ДЕЛАТЬ!**

Возьмем, например, войну. Если бы вы и я были соседями, и мы враждовали на том основании, что я заявляю, будто яблоки, которые упали с вашей яблони с моей стороны забора — мои, а не ваши, то нас осудили бы власти. Нам сказали бы, что не стоило раздувать такую мелкую проблему, а как разумным и цивилизованным людям нужно было обратиться в суд. Но решают ли те же власти свои проблемы этим способом? Когда аргентинцы высадились на Фолклендских островах*, они никого не убили и не ранили. Но разве мы обратились в суд при ООН, чтобы разобраться, кто прав в этом конфликте? Нет, мы просто обрекли на смерть невинных аргентинцев и британцев, чтобы удовлетворить свое честолюбие.

Давайте обратимся к экономике. Если бы вы или я набрали столько долгов, что не могли бы выплатить, это стало бы преступлением. Но государство осуществляет такую политику годами. Глупость в том, что большая часть долгов появилась для ведения войн, которые никому не были нужны, или в ожидании войн, которые никому не будут нужны.

Это только часть того, из чего сгущается моя туча. Я не ставлю себе в заслугу, что указываю человечеству на потенциальные опасности. На самом деле мы знаем о них благодаря Дэвиду Беллами**, «Движению за ядерное разоружение» и Партии зеленых. Но все разговоры и рассказы

НЕ РЕШАЮТ ПРОБЛЕМ.

Есть организации, вроде «Гринпис», члены которых рисуют своей жизнью и даже гибнут, чтобы спасти нескольких

* Фолклендские (Мальвинские) острова — архипелаг к востоку от побережья Аргентины. В 1982 г. вокруг островов вспыхнул англо-аргентинский конфликт. В ходе полуторамесячного вооруженного конфликта Аргентина потерпела поражение от британских войск, но продолжает оспаривать как название островов, так и их территориальную принадлежность. — *Примеч. пер.*

** Дэвид Беллами (род. 1933) — английский ботаник, писатель, радиоведущий и эколог. — *Примеч. пер.*

китов, но они — капля в море. Их главные враги — правительства тех стран, чей народ напрямую зависит от выживания этих видов. Вернемся к человеку, упавшему с небоскреба. Глупо ли он сказал: «Хорошо лечу»? Может, и нет. Он мог признать тот факт, что ничего не может изменить, и просто храбрился. Аналогия была бы точнее, если бы за спиной у него был парашют, но он до сих пор не дернул за кольцо. Если он ждет до десятого этажа, то он уже не храбрец, а дурак, потому что слишком поздно:

ОН УЖЕ УМЕР!

Думаю, мы как раз в его положении. Возможно, для нас тоже уже слишком поздно. Я еще не потерял надежды, что мы что-то можем исправить. Но любому, имеющему хоть крупицу воображения, должно быть понятно, что если срочно не принять мер,

БУДЕТ СЛИШКОМ ПОЗДНО!

Как я уже говорил, проблемы очевидны и решения просты. Есть одна трудность — добиться скоординированных совместных действий, чтобы осуществить эти решения. Не нужно много ума, чтобы понять: единственные люди, способные на эффективные действия — это главы государств.

К сожалению, кажется, наши лидеры не способны понять то, что очевидно для их народов. Если задуматься, так ли это удивительно? Они зависят от голосов избирателей. Чтобы получить большинство голосов, им нужно узнать, чего хочет это большинство в жизни. Теоретически мы избираем их, чтобы они руководили, но фактически мы избираем их, чтобы они делали то, что мы хотим. В таком случае, зачем они нам? В своем стремлении заручиться нашими голосами лидеры выдвигают лозунги, которые, по их мнению, привлекут наши голоса. Обычно речь идет о налогах, здравоохранении, безработице. В то же время наша планета систематически разрушается. Это все равно что планировать следующий отпуск, сидя в своем доме, охваченном пожаром.

Честно признаю, что утратил доверие к политикам много лет назад. Они, кажется, не могут решить внутренние проблемы вроде наркотиков, здравоохранения, занятости населения и преступности. Все эти проблемы явно только усугубляются. Неужели это удивительно?

Если бы вам предстояла операция на мозге, вы доверили бы ее человеку, который не имеет никакой медицинской подготовки? Вы позволили бы удалять зуб и ставить пломбу человеку, который не знает ничего о стоматологии? Поразительно, но в тоже время самая ответственная работа в стране — пост премьер-министра — не требует совершенно никакой подготовки или квалификации. По существу мы готовы доверить пост тому, кто не достиг даже минимальной квалификации, какая требуется, например, чтобы занять такую относительно неприметную должность, как бухгалтер.

Но все не так плохо, потому что этот человек может окружить себя экспертами. К несчастью, эти эксперты тоже плохо подготовлены и неквалифицированы. Мы не можем понять, почему тренер сборной Англии, имея в своем распоряжении лучших игроков премьер-лиги, не может собрать команду, способную победить среднюю команду третьей лиги. Но если он сам никогда не играл в футбол, то причину можно не искать. Возможно ли ожидать, чтобы Государственная служба здравоохранения нормально функционировала, если министр здравоохранения не имеет медицинского образования? Эти министры цепляются за свою работу, пока окончательно ее не развалят. Это обычно заканчивается перестановками в кабинете министров. Это на самом деле печально, потому что теперь они перемещаются с должности, о которой хоть что-то узнали, на должность, о которой не знают ничего. Если, конечно, их ошибка не настолько ужасна, что становится очевидной их неспособность руководить вообще. Что мы тогда с ними делаем? Отрубаем головы? Конечно, нет. Мы живем не в мире Червонной королевы. Так, значит, их просто увольняют? Не глупите, увольняют шахтеров или машинистов поездов, если они допускают ошибки. Если министр безнадежно некомпетентен, мы делаем его лордом!

Я, конечно, несправедлив к политикам. Думаю, у них действительно есть прекрасные знания и опыт для одного поприща — выборов. В этом и проблема. Они тратят так много сил и энергии на выборы, что до следующих выборов сил не остается. Мне кажется, что все больше людей начинают думать о партиях, как я, и теряют веру в способность наших лидеров решить хоть какие-нибудь внутренние проблемы, не говоря уже о сотрудничестве с другими странами.

Почему сейчас США — самое сильное государство в мире? Неужели кто-то верит, что оно стало бы таким, оставшись в виде 50 независимых штатов? Предложил бы кто-нибудь разделить их на 50 отдельных частей, каждую с собственным языком, границами, валютой, законами и правительствами? Сомневаюсь, чтобы хотя бы один американец из тысячи задумался над этим вопросом.

Так почему же мы еще сомневаемся, вступать ли в Единую Европу? Не могу придумать разумных доводов против этого. Мне доводилось слышать аргументы, которые могли бы показаться разумными. Например: «Мы утратим национальное своеобразие».

Разве? Я утратил своеобразие жителя Лондона, будучи еще и англичанином? Разве шотландцы и валлийцы потеряли национальную самобытность, став британцами? По-моему, это заставило их больше заботиться о народных корнях.

«Не хочу, чтобы мной правили лягушатники или колбасники*».

Нас, кажется, не волнует, будет ли нами править шотландец, валлиец или йоркширец. Конечно, большинству из нас важнее, компетентен ли премьер-министр. Если бы мы вошли в Евросоюз, неважно, из какой страны был бы премьер-министр. В любом случае Британия не особенно отличилась в последние сорок лет. Мы могли бы получить неплохие преимущества, если бы нами управлял немец.

Простите, что снова возвращаюсь к гольфу, но Евросоюз показал нам пример выдающейся эффективности.

* Лягушатники и колбасники — обидные прозвища французов и немцев соответственно. — *Примеч. пер.*

Я имею в виду Кубок Райдера*. Когда участвовали только Великобритания и Ирландия, это было местечковое событие. Евросоюз не просто выиграл у американцев. Разве во время матча вы стали бы меньше болеть за европейца, окажись он испанцем, шотландцем, немцем, итальянцем или шведом? Нет никакой разницы. Ходили настойчивые слухи, что, несмотря на слабую форму, Баллестерос** должен стать капитаном. Я не слышал ни одного намека на протест, не говоря о столах вроде: «Разве вы забыли Армаду***?»

Я предположил бы, что наш страх перед Евросоюзом основан не на страхе успешного вхождения в организацию, а на том, что способ, каким мы хотим туда вступить, делает это невозможным.

Представьте, что вы проводите конкурс на худший способ вступления в Евросоюз. Могу предложить следующий сценарий, который оставит позади всех соперников.

Каждая страна избирает по 600 членов парламента. Кандидатам не нужны никакие знания, кроме горячего желания иметь власть, чтобы сделать мир лучше. Для избрания каждый кандидат должен лоббировать интересы своего округа и в то же время придерживаться партийной линии. Это создает конфликт между округом, партией и совестью, что вынуждает кандидата несколько изменить своим принципам. Каждый из 600 депутатов в каждой стране имеет свои взгляды и интересы, но их объединяет одно. Им пришлось много поработать, чтобы их допустили к власти. Вы всерьез думаете, что они захотят остаться безработными, чтобы передать свои функции Европарламенту? Не нужно обладать богатым воображением, чтобы

* Кубок Райдера — соревнования по гольфу, проводятся раз в два года между командами из США и Европы. — *Примеч. пер.*

** Севериано Баллестерос (род. 1957) — испанский профессиональный гольфист, лидер мирового рейтинга с середины 1970-х до середины 1990-х гг. — *Примеч. ред.*

*** Армада («Непобедимая») — название испанского флота, созданного в 1586—1588 гг. для завоевания Англии; была разбита англичанами в 1588 г. — *Примеч. пер.*

понять, почему дела, подобные Маастрихту*, обречены на провал.

Возможно, вы думаете: как же это связано с курением и наркоманией? Только в том, что пока есть неуверенность и нервозность, вызванная такой политикой, остается благодатная почва для наркомании. Хотя решение этих проблем очевидно, оно не может быть достигнуто усилиями отдельных лиц. Этого не могут достичь даже отдельные страны. Даже такая сильная и мощная страна, как США, не смогла преодолеть эти проблемы.

Это глобальные проблемы, и они могут быть решены только на основе глобального сотрудничества. Вы, наверное, думаете, что это неосуществимо? А я считаю, это до смешного просто. Если вы скажете каждому жителю планеты: «Я могу предложить вам, вашим детям и внукам мир без наркотиков, насилия, войн, голода, загрязнения и беззащитности», сколько человек на планете откажутся от такого предложения? Не забывайте, здесь нет подводных камней. Я предлагаю не коммунизм, не строгую регламентацию жизни или мир, построенный по образчику оруэлловского романа «1984», а нечто полностью противоположное.

Может быть, вы полагаете, что я сошел с ума. Но только задумайтесь об этом. Если решение сегодняшних проблем столь просто и очевидно, и все мы хотим их решить,

ПОЧЕМУ ТОГДА СОТРУДНИЧЕСТВО ДОЛЖНО БЫТЬ ТАКИМ ТРУДНЫМ?

Хорошо, если все так очевидно, то в чем простое решение Аллена Карра? Заверяю, я не сумасшедший и решение действительно простое. Это точно так же, как бросить курить до смешного легко, мне нужно всего четыре часа, чтобы убедить в этом курильщика. Мне только сложно объяснить в нескольких словах, почему решение остальных проблем такое же простое.

* Маастрихт — договор от 7 февраля 1992 г., подписанный в г. Маастрихт (Нидерланды), положивший начало Евросоюзу. В Великобритании договор был ратифицирован парламентом с минимальным перевесом голосов. — *Примеч. пер.*

Все, о чем я вас прошу, — это если у вас есть такое же мрачное предчувствие, и вы разочаровались в современных политиках, пожалуйста, напишите мне об этом. Подчеркиваю, я не имею в виду конкретную партию. Я имею в виду сообщество!

Я также подчеркиваю, что приветствую любые комментарии — хвалебные или критические — по любым вопросам, затронутым в этой книге. Если хотите получить ответ, пожалуйста, вложите конверт с маркой и обратным адресом. Спасибо.

ПОСЛЕДНЕЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вы присоединились к миллионам других бывших курильщиков, считавших, что они никогда не смогут бросить курить, но которым все же удалось избежать рабства никотиновой зависимости. Примите мои поздравления!

Теперь вы можете наслаждаться жизнью как счастливый некурящий. Для того чтобы убедиться, что именно так и будет, вам надо следовать простым инструкциям.

1. Храните эту книгу там, где вы ее с легкостью можете взять. Не потеряйте ее, не давайте кому-нибудь почитать и не дарите.

2. Если когда-нибудь станете завидовать другому курильщику, подумайте о том, что это он завидует вам. Вы ничего не лишены, а он — да!

3. Запомните: вы не получаете наслаждения от курения. Именно поэтому вы бросили курить. Вы получаете удовольствие оттого, что являетесь некурящим.

4. Никогда не сомневайтесь в своем решении не курить. Вы знаете, что это правильное решение.

5. Если когда-нибудь вы начнете думать: «Может, мне закурить?» — помните, нет такого понятия, как только одна сигарета. Вопрос на самом деле должен быть другой: «Хочу ли я снова стать курильщиком, у которого постоянно в уголке рта висит сигарета, которую надо постоянно прикуривать?» Ответ:

«НЕТ! СЛАВА БОГУ — Я СВОБОДЕН!»

КЛИНИКИ АЛЛЕНА КАРРА

Далее приводится список всех клиник Аллена Карра «Бросаем курить» (Allen Carr Stop Smoking Clinics), где отмечается более 90% случаев излечения, а гарантия подкрепляется возвратом денег в случае неудачи.

В некоторых клиниках занимаются также проблемами алкоголизма и избыточного веса. За подробной информацией обращайтесь в ближайшую к вам клинику.

Аллен Карр гарантирует, что в его клиниках вы легко бросите курить или вам вернут деньги.

ALLEN CARR'S EASYWAY — ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОФИС

ЛОНДОН

Park House, 14 Pepys Road, Raynes
Park, London SW208NH
Тел.: +44 (0) 2089447761
E-mail: mail@allencarr.com
Сайт: www.allencarr.com

Международный пресс-центр

Тел.: +44 (0) 79708844 52
E-mail: jd@statacom.net

Английская горячая линия «Бросайте курить»:

Тел.: 09066040220 (тариф:
60 пенсов/ мин.)
Бесплатная телефонная линия:
0800 3892115

АВСТРАЛИЯ

ВИКТОРИЯ, ТАСМАНИЯ

Бесплатная телефонная линия:
03 9894 8866 или 1300 790 565

Лечащий врач: Гейл Моррис
E-mail: info@allencarr.com.au
Сайт: www.allencarr.com

СИДНЕЙ, НОВЫЙ ЮЖНЫЙ УЭЛЬС

P.O. Box 309, Balmain, NSW 2041
Тел./факс: 1300 785180
Лечащий врач: Натали Клэйс

E-mail: nsw@allencarr.com.au

Сайт: www.allencarr.com

ЮЖНЫЙ КВИНСЛЕНД

P.O. Box 174, Annerley, QLD 4103
Тел.: 1300855 806
Факс: 07 3892 4223

Лечащий врач: Джонатан Уилле
E-mail: sqld@allencarr.com.au
Сайт: www.allencarr.com

ЮЖНАЯ АВСТРАЛИЯ

Тел.: (08) 8355 2999
Бесплатная телефонная линия:
130088 60 31

Лечащий врач: Филлип Коллинз
E-mail: sa@allencarr.com.au
Сайт: www.allencarr.com

ЗАПАДНАЯ АВСТРАЛИЯ

P.O. Box 297, Midland DC, 6936,
Western Australia
Тел.: 1300 55 7801

Лечащий врач: Дайан Мид
E-mail: wa@allencarr.com.au
Сайт: www.allencarr.com

АВСТРИЯ

Семинары проводятся по всей стране
Бесплатная телефонная линия
и линия бронирования:
0800RAUCHEN (0800 7282436)
Triesterstraße 42, 8724 Spielberg
Тел.: 0043 (0) 3512 44755

Факс: 0043 (0) 3512 44755-14
 Лечащий врач: Эрик Келлерманн
 E-mail: info@allen-carr.at
 Сайт: www.allencarr.com

БЕЛЬГИЯ

АНТВЕРПЕН
 Koningin Astridplein 27 B-9150 Bazel
 Тел.: 03 2816255
 Факс: 03 744 0608
 Лечащий врач: Дирк Ниланд
 E-mail: easyway@dirknielandt.be
 Сайт: www.allencarr.com

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

АНГЛИЯ

ЛОНДОН
 Park House, 14 Pepys Road, Raynes
 Park, London SW20 8NH
 Тел.: 0208944 7761
 Факс: 020 8944 8619
 Лечащие врачи: Джон Дайси,
 Сью Болшоу, Сэм Кэрролл,
 Колин Двайер, Криспин Хэй
 E-mail: mail@allencarr.com
 Сайт: www.allencarr.com

БИРМИНГЕМ

415 Hagley Road West, Quinton,
 Birmingham B32 2AD
 Тел./факс: 01214231227
 Лечащие врачи: Джон Дайси,
 Колин Двайер, Криспин Хэй
 E-mail: easywayadmin@tiscali.co.uk
 Сайт: www.allencarr.com

БОРНМУТ, САУТГЕМПТОН

Тел.: 0800 028 7257
 Тел./факс: 01425 272757
 Лечащие врачи: Джон Дайси,
 Колин Двайер, Сэм Кэрролл
 Сайт: www.allencarr.com

БРАЙТОН

Тел.: 0800 028 7257
 Лечащие врачи: Джон Дайси,
 Колин Двайер, Сэм Кэрролл
 Сайт: www.allencarr.com

БРИСТОЛЬ, СУИНДОН

Тел.: 01179501441
 Лечащий врач: Чарльз Холдсворт
 Хант
 E-mail: stopsmoking@easywaybristol.
 co.uk
 Сайт: www.allencarr.com
**БАКИНГЕМШИР: МИЛТОН-КИНС,
 ХАЙ-ВИКОМБ, ОКСФОРД,
 ЭЙЛСБЕРИ**
 Тел.: 08000197 017
 Лечащий врач: Ким Беннетт
 E-mail: kim@eas3rwaybucks.co.uk
 Сайт: www.allencarr.com

КОВЕНТРИ

Тел.: 0800 3213007
 Лечащий врач: Роб Филдинг
 E-mail: info@easywaycoventry.co.uk
 Сайт: www.allencarr.com

ДЕРБИ

Тел.: 0845 257 5994
 Лечащий врач: Марк Харгривз
 E-mail: info@easywayderby.co.uk
 Сайт: www.allencarr.com

ЭКСЕТЕР

Тел.: 01179501441
 Лечащий врач: Чарльз Холдсворт
 Хант
 E-mail: stopsmoking@easywayexeter.
 co.uk
 Сайт: www.allencarr.com

КЕНТ

Тел.: 0800 389 2115
 Лечащий врач: Анджела Джуанно
 Сайт: www.allencarr.com
ЛАНКАШИР, САУТПОРТ
 Тел.: 08000776187
 Лечащий врач: Марк Кин
 E-mail: mark@easywaylancashire.co.uk
 Сайт: www.allencarr.com

ЛЕЙСТЕР

Тел.: 0800 3213007
 Лечащий врач: Роб Филдинг
 E-mail: info@easywayleicester.co.uk
 Сайт: www.allencarr.com

ЛИВЕРПУЛЬ

Тел.: 0800 077 6187

Лечащий врач: Марк Ки

E-mail: mark@easywayliverpool.co.uk

Сайт: www.allencarr.com

МАНЧЕСТЕР

Бесплатная телефонная линия:

0800 804 6796

Лечащий врач: Роб Гроувс

E-mail: stopsmoking@

easywaymanchester.co.uk

Сайт: www.allencarr.com

СЕВЕРО-ВОСТОК

Тел./факс: 0191 581 0449

Лечащий врач: Тони Этрил

E-mail: info@stopsmoking-uk.net

Сайт: www.allencarr.com

СЕВЕРНАЯ ИРЛАНДИЯ

Тел. (местн.): 0845 0943244

E-mail: tara@easywayni.com

Сайт: www.allencarr.com

НОТТИНГЕМ

Тел.: 0845 257 5994 (местный тариф)

Лечащий врач: Марк Харгривз

E-mail: info@easywaynottingham.co.uk

Сайт: www.allencarr.com

РИДИНГ

Тел.: 0800 028 7257

Лечащие врачи: Джон Дайси,

Колин Двайер, Сэм Кэрролл

Сайт: www.allencarr.com

ШОТЛАНДИЯ

Семинары проводятся по всей стране

Тел.: 0131449 7858

Лечащий врач: Джо Бергин

E-mail: info@easywayscotland.co.uk

Сайт: www.allencarr.com

ЮЖНЫЙ ЧЕШИР И ГОРОДА**КРУ, СТОК**

Тел.: 01270 50147

Лечащий врач: Дебби Брюер-Вест

E-mail: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk

Сайт: www.allencarr.com

ЮЖНЫЙ УЭЛЬС:**КАРДИФФ, СУОНСИ**

Тел.: 01179501441

Лечащий врач: Чарльз Холдсворт Хант

E-mail: stopsmoking@easywaycardiff.co.uk

Сайт: www.allencarr.com

СТЕЙНС, ХИТРОУ

Тел.: 0800 028 7257

Лечащие врачи: Джон Дайси,

Колин Двайер, Сэм Кэрролл

Сайт: www.allencarr.com

ЙОРКШИР

Бесплатная телефонная линия:

0800 804 6796

Лечащий врач: Роб Гроувс

E-mail: stopsmoking@easywayyorkshire.co.uk

Сайт: www.allencarr.com

ГЕРМАНИЯ

Семинары проводятся по всей стране

Бесплатная телефонная линия

и линия бронирования:

08000RAUCHEN (0800 07282436)

Kirchenweg 41, D-83026 Rosenheim

Тел.: 0049 (0) 803190190-0

Факс: 0049 (0) 803190190-90

Лечащий врач: Эрик Келлерманн

E-mail: info@allen-carr.de

Сайт: www.allencarr.com

ГРЕЦИЯ**АФИНЫ И АТТИКА**

Тел.: 0030210 5224087

Лечащий врач: Панос Тсурас

E-mail: panos@allencarr.gr

Сайт: www.allencarr.com

ДАНИЯ**КОПЕНГАГЕН**

Тел.: 0045 70267711

Лечащий врач: Мэтт Фонсс

E-mail: mette@easyway.dk

Сайт: www.allencarr.com

ИРЛАНДИЯ

ДУБЛИН, КОРК

Местная линия (Ирландия)
1890 EASYWAY (37 99 29)

Тел.: 01494 9010 (4 линии)

Факс: 01495 2757

Лечащий врач: Бренда Суини

E-mail: info@allencarr.ie

Сайт: www.allencarr.com

ИСЛАНДИЯ

РЕЙКЬЯВИК

Skeidarvogur 147, 104 Reykjavik

Тел.: 553 9590

Факс: 588 7060

Лечащий врач: Петур Эйнарссон

E-mail: easyway@easyway.is

Сайт: www.allencarr.com

ИСПАНИЯ

МАДРИД, БАРСЕЛОНА

Доступно и в других районах

Тел.: 902 1028 10

Факс: 942 83 25 84

Главный офис: Felisa Campuzano, 21,
39400 Los Corrales de Buelna,
Cantabria, SpainЛечащие врачи: Джоффри Моллой,
Риа СивиE-mail: easyway@comodejardefumar.
com

Сайт: www.allencarr.com

ИТАЛИЯ

МИЛАН

Via Renato Fucini, 3, 20133 Milano

Тел./факс: 02 7060 2438

Лечащий врач: Франческа Чесати

E-mail: info@easywayitalia.com

Сайт: www.allencarr.com

КАНАДАСеминары проводятся в Торонто
и ВанкувереКорпоративные программы прово-
дятся по всей стране

Бесплатная телефонная линия:

1-866666 4299

Лечащий врач: Дэмьен О'Хара

E-mail: info@theeasywaytostopsmoking.
comОфис: 75 Brookfield Road, Oakville,
ON,

L6K 2YB

Тел.: 9058497736

Факс: 905 8499237

E-mail: nicole@theeasywaytostopsmoking.
com

Сайт: www.allencarr.com

ОСТРОВА КАРИБСКОГО МОРЯГВАДЕЛУПА, АНТИЛЬСКИЕ
ОСТРОВА

Тел.: 05 90 8495 21

Лечащий врач: Фабиана де Оли-
вейра

E-mail: allencaraibes@wanadoo.fr

КОЛУМБИЯ

БОГОТА

Тел.: (571) 6271193

Лечащий врач: Хосе Мануэль Дюран

E-mail: easywaycolombia@cable.net.co

Сайт: www.allencarr.com

МАВРИКИЙ

Тел.: 00230 727 5103

Лечащий врач: Хейди Хуро

E-mail: allencarrmauriti.us@yahoo.com

Сайт: www.allencarr.com

МЕКСИКА

Тел.: (5255) 2623 0631

Лечащие врачи: Хорхе Дэво,

Марио Кампузано Отеро

E-mail: info@allencarr-mexico.com

Сайт: www.allencarr.com

НИДЕРЛАНДЫ

АМСТЕРДАМ

Pythagorasstraat 22, 1098 GC

Amsterdam

Тел.: 020465 4665

Факс: 020465 6682

Лечащий врач: Эвелин де Моойдж

E-mail: amsterdam@allencarr.nl

УТРЕХТ

De Beaufortlaan 22B, 3768

MJ Soestduinen (gem. Soest)

Тел.: 035 602 94 58

Лечащий врач: Паула Роодун

E-mail: soest@allencarr.nl

РОТТЕРДАМ

Mathenesserlaan 290, 3021

HV Rotterdam

Тел.: 010 2440709

Факс: 010 244 07 10

Лечащий врач: Китти ван'т Хоф

E-mail: rotterdam@allencarr.nl

НИЙМЕГЕН

Van Heutszstraat 38, 6521 CX

Nijmegen

Тел. 024 33603305

Лечащий врач: Жаклин ван ден Бош

E-mail: nijmegen@allencarr.nl

Сайт: www.allencarr.com

НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ

ОКЛЕНД

Тел.: 09 6265390

Лечащий врач: Викки Макрэ

E-mail: vickie@easywaynz.co.nz

Сайт: www.allencarr.com

НОРВЕГИЯ

ОСЛО

Bugdoy AIё 23, 0262 Oslo

Тел.: 2327 29 39

Факс: 23272815

Лечащий врач: Лейла Торсен

E-mail: post@easyway-norge.no

Сайт: www.allencarr.com

ПОЛЬША

ВАРШАВА

Ul. Wilcza 12 B/m 13, 02-532

Warszawa

Тел.: 022 6213611

Лечащий врач: Анна Кабат

E-mail: info@allen-carr.pl

Сайт: www.allencarr.com

ПОРТУГАЛИЯ

ОПОРТО

Edificio Zarco, Rua Goncalves Zarco

1129B, sala 109,

Leca de Palmeira, 4450-685

Matosinhos

Тел.: 22 9958698

Лечащий врач: Риа Слоф

E-mail: info@comodeixardefumar.com

Сайт: www.allencarr.com

СЕРБИЯ

БЕЛГРАД

E-mail: milosrakovic@allencarrserbia.com

Сайт: www.allencarr.com

СЛОВАКИЯ

Тел.: 00421908 572 551

Лечащий врач: Адриана Дубецка

E-mail: terapeut@allencarr.sk

Сайт: www.allencarr.com

США

Бесплатная телефонная линия

и линия бронирования:

1866 666 4299

Семинары регулярно проводятся

в Нью-Йорке и Лос-Анджелесе

Корпоративные программы проводятся по всей стране

НЬЮ-ЙОРК

Тел.: (212) 6966768

Почтовый адрес: 1133 Broadway, Suite 706, New York. NY 10010

Лечащий врач: Дэмьен О'Хара

E-mail: info@theeasywaytostopsmoking.com

Сайт: www.allencarr.com

ТУРЦИЯ

Тел.: 0090 212 3585307

Лечащий врач: Эмре Устунукар

E-mail: info@allencarrturkiye.com
 Сайт: www.allencarr.com

ФРАНЦИЯ

Семинары проводятся по всей стране
 Бесплатная линия бронирования:
 0800 FUMEUR

11b rue St Ferreol, 13001 Marseille
 Тел.: 33 (4)9133 54 55
 Лечащий врач: Эрик Серр
 E-mail: info@allencarr.fr
 Сайт: www.allencarr.com

ЧЕХИЯ

Тел.: 00420 774 568 748 или 00420 774
 KOURIT
 Лечащий врач: Адриана Дубецка
 E-mail: terapeut@allencarr.cz
 Сайт: www.allencarr.com

ч и л и

Сайт: www.allencarr.com

ШВЕЦИЯ

ГЕТЕБОРГ, МАЛЬМЕ
 Тел.: 0708 20078
 E-mail: martin@easyway.nu
 Сайт: www.allencarr.com
 СТОКГОЛЬМ
 Тел.: 08 5999 5731
 Лечащий врач: Нина Льингквист
 E-mail: info@allencarr.se
 Сайт: www.allencarr.com

ШВЕЙЦАРИЯ

Семинары проводятся по всей стране
 Бесплатная телефонная линия
 и линия бронирования:
 0800RAUCHEN (0800/728 2436)
 Schontalstr. 30, CH-8486 Rikon-Zurich
 Тел.: 0041 (0) 52 383 3773
 Факс: 0041 (0) 52 3833774
 Лечащий врач: Сирил Аргаст

Сеансы во французской Швейцарии
 и итальянской Швейцарии
 Тел.: 0800 386 387
 E-mail: info@allen-carr.ch
 Сайт: www.allencarr.com

ЭКВАДОР

КИТО
 Тел./факс: 02 2820 920
 Лечащий врач: Ингрид Уиттич
 E-mail: toisan@pi.pro.ee
 Сайт: www.allencarr.com

ЮАР

Бесплатная телефонная линия и
 линия бронирования: 0861100 200
 Главный офис и клиника в Кейп-
 тауне
 15 Draper Square, Draper St,
 Claremont 7708
 Тел.: 0218515883
 Моб. тел.: 083 600 5555
 Лечащий врач: доктор Чарльз Нел
 E-mail: easyway@allencarr.co.za
 Сайт: www.allencarr.com

ПРЕТОРИЯ

Тел.: 084 (EASYWAY) 327 9929
 Лечащий врач: Дадли Гарнер
 E-mail: info@allencarr.co.za
 Сайт: www.allencarr.com

ЯПОНИЯ

ТОКИО
 Roop Toranomom 5F 2-9-2 Nishi-
 Shinbashi Minato-ku Tokyo Japan
 105-0003
 Тел.: +813 3507 4020
 Факс: +813 3507 4022
 Лечащий врач: Мио Шимада
 E-mail: info@allen-carr.jp
 Сайт: www.allencarr.com

Об авторе



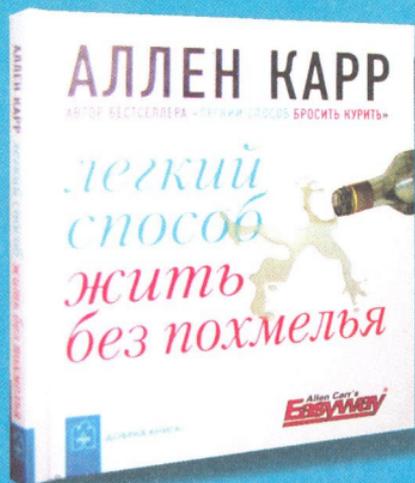
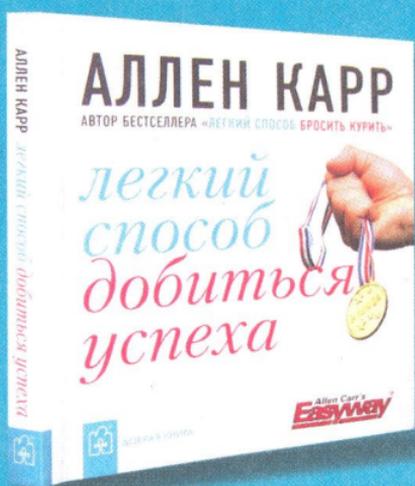
В прошлом высококвалифицированный бухгалтер, Аллен Карр был заядлым курильщиком и выкуривал по сотне сигарет в день. Эта привычка грозила разрушить всю его жизнь, пока в 1983 году, после бесчисленных и безуспешных попыток бросить курить, он не разработал собственный способ раз и навсегда избавиться от никотиновой зависимости, ныне известный всему миру как «Легкий способ бросить курить».

Его метод, продемонстрировавший феноменальную эффективность, получил признание среди специалистов, приобрел широкую популярность и пользуется огромным успехом во многих странах мира. Аллен Карр создал всемирную сеть клиник, специалисты которых помогают курильщикам бросить курить и преодолеть зависимость от никотина. Книги Аллена Карра изданы на двадцати языках и стали бестселлерами.

Десятки тысяч людей обратились за помощью в его клиники; число пациентов, бросивших курить благодаря использованию его метода, превышает 95% общего количества обратившихся за помощью. Клиники Аллена Карра дают каждому курильщику гарантию исцеления от никотиновой зависимости, а также гарантию возврата денег, потраченных на лечение, в случае неудачи. Полный перечень клиник Аллена Карра приводится в конце этой книги. Издатели надеются, что в скором времени такие клиники появятся и в России.

ООО «Издательство «Добрая книга»
119180, г Москва, ул. Б. Полянка, д. 28, стр. 1
Адрес для переписки / e-mail: mail@dkniga.ru
Подписано к печати 05.04.2010 г. Формат 84x108Уз2.
Печ. л. 19,0. Заказ № 4770

Отпечатано в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.
Сайт: www.оаомрк.ру тел.: (495) 745-84-28 (49638) 20-685



ВСЕ КНИГИ АЛЛЕНА КАРРА в издательстве «Добрая книга»



Книга и комплект карточек в помощь бросающему курить

РАДУЙТЕСЬ ПЕРЕМЕНАМ

Даже перемены к лучшему, такие как новая работа, дом или машина, требуют периода адаптации. Поначалу вы будете чувствовать себя непривычно, но это ощущение скоро пройдет — если не придавать ему особого значения.

www.allencarr.com



Сокращенное карманное издание «Легкого способа бросить курить»





“*Следуйте моим инструкциям,
и вы до конца своих дней
будете счастливы оттого,
что стали некурящими.*”

Аллен Карр

«**ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ НАВСЕГДА**» — продолжение супербестселлера «**ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ**», книга, в которой впервые изложена **ПОЛНАЯ АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА, ПОМОГАЮЩАЯ БРОСИТЬ КУРИТЬ ДАЖЕ САМЫМ ЗАЯДЛЫМ КУРИЛЬЩИКАМ.**

В этой книге Аллен Карр подробно рассказывает о коварных ловушках, подстерегающих каждого, кто принял решение бросить курить, поддерживает в читателе веру в свои силы, чтобы навсегда порвать с курением, обсуждает последствия отказа от курения, разоблачает мифы, связанные с процессом отвыкания.
ЭТА КНИГА ПОМОЖЕТ ВАМ:

- * **ПРАВИЛЬНО НАСТРОИТЬСЯ НА ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ**
- * **БРОСИТЬ КУРИТЬ ЛЕГКО И ЕСТЕСТВЕННО,
БЕЗ МУК ОТВЫКАНИЯ И ПРИМЕНЕНИЯ СИЛЫ ВОЛИ**
- * **НЕ ЗАВИСЕТЬ ОТ ЗАМЕНТЕЛЕЙ НИКОТИНА
И ДРУГИХ ИСКУССТВЕННЫХ СРЕДСТВ, КОТОРЫЕ ОБЫЧНО
НАВЯЗЫВАЮТСЯ ТЕМ, КТО БРОСАЕТ КУРИТЬ**
- * **ИЗБЕЖАТЬ НАБОРА ВЕСА ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ ТАБАКА**
- * **НАСЛАЖДАТЬСЯ СВОБОДОЙ, ОТКРЫВАЯ ДЛЯ СЕБЯ
НОВЫЕ УДОВОЛЬСТВИЯ И РАДОСТИ ЖИЗНИ,
КОТОРЫХ ЛИШЕНЫ КУРИЛЬЩИКИ**

ISBN 978-5-98124-334-9



9 785981 243349

книги для высокоэффективной жизни™