

## **Из отзывов врачей и специалистов в области терапии зависимостей о методе Аллена Карра:**

*Я неоднократно наблюдал поразительную эффективность метода Аллена Карра, изложенного им в книге «Легкий способ бросить курить». Этот метод представляется мне весьма успешным, и я целиком и полностью поддерживаю его.*

Д-р Анил Визрам,  
Лондонский королевский госпиталь, Великобритания

*Удивительно, что Аллен Карр, будучи, по его собственному признанию, непрофессионалом в области терапии зависимостей, преуспел там, где потерпели полный провал множество психологов и психиатров с высокими научными степенями, и разработал действительно простой и эффективный способ бросить курить.*

Д-р Уильям Грин,  
заведующий психиатрическим отделением Госпиталя Матильды,  
Гонконг

*Метод Аллена Карра произвел на меня глубокое впечатление. Несмотря на его колоссальную известность, в нем не было никаких трюков и хитростей; вполне профессиональный подход Аллена Карра достоин уважения и признания. Я охотно рекомендую его метод любому курильщику.*

Д-р П. М. Брэй

*Книги Аллена Карра, без сомнения, помогают бросить курить. Многие специализированные клиники успешно используют его приемы и методы, которые приводятся в этой книге.*

Джуди Маккей,  
профессор, эксперт Азиатского консультативного совета по  
здравоохранению и контролю над табаком

**АЛЛЕН КАРР**

**КАК ПОМОЧЬ  
НАШИМ ДЕТЯМ  
БРОСИТЬ  
КУРИТЬ**

ДОБРАЯ  КНИГА  
Москва 2007

# Содержание

Об авторе . . . . .	7
Предисловие . . . . .	9
1. Ниагарский водопад . . . . .	11
2. Принцип «наоборот» . . . . .	15
3. Опасайтесь беззаботности! . . . . .	24
4. Невероятное коварство никотиновой ловушки. . . . .	33
5. Принцип действия никотиновой ловушки . .	37
6. Коварные уловки, которые держат курильщика на «крючке» . . . . .	53
7. «Да пусть мне лучше отрежут ногу, чем я брошу курить!» . . . . .	65
8. Как курение отражается на здоровье . . . . .	74
9. «Промывание мозгов» . . . . .	82
10. Мы верим, что слабы и уязвимы . . . . .	88
11. Нам нужно что-то для нервов. . . . .	90
12. Школьные годы — лучшие годы нашей жизни? . . . . .	98
13. Как удастся столь многим людям не попасть в ловушку. . . . .	102
14. Непостижимая машина. . . . .	106
15. Подавляющее большинство среди курящих — женщины . . . . .	122
16. Взаимосвязь курения с алкоголем и другими наркотиками . . . . .	134

17. Стандартные приемы . . . . .	146
18. Мой метод действует! . . . . .	155
19. Заключение. . . . .	172
Приложение. Заблуждения в отношении наркотических пристрастий . . . . .	175
Клиники Аллена Карра . . . . .	191

## Предисловие

Курение — явление настолько обыденное, что порой кажется, будто мы знаем о нем все, что только можно знать. На самом деле даже в наш просвещенный век имеющаяся информация о курении противоречит представлениям, бытующим у подавляющей части западного общества.

Одно время курильщики составляли 80% взрослого населения Соединенного Королевства. Официальная статистика последних лет приводит цифру 26%. По-видимому, есть основания полагать, что мы постепенно добиваемся победы в войне против этого страшного зелья. Это справедливо прежде всего в отношении взрослых курильщиков. Но существует группа населения, среди которой процент курящих реально растет, причем эту группу менее всего можно заподозрить в пагубном пристрастии к табаку. Думаете, это подростки-тинейджеры? Я и сам хотел бы так думать. На самом деле рядом с нами живут тысячи — я не преувеличиваю! — детей от восьми до двенадцати лет, уже пристрастившихся к никотину. Как? Почему? Например, мы в свое время не знали об опасности рака, а если бы знали, то ни за что не попали бы в никотиновую западню. Почему же наши дети попадают в расставленные сети, да еще в таком количестве? И почему курение особенно распространено среди девочек?

Возможно, вас больше беспокоит опасность того, что ваш ребенок «подсядет» на нечто более крепкое, скажем, героин? В таком случае имейте в виду, что курение служит проводником любой зависимости. Еще не попробовав сигареты, мы можем получать удовольствие от общения или благополучно справляться со стрессом без всяких внешних

«опор». Именно никотин и в меньшей степени алкоголь приучают наш ум и организм к ощущению, что нам чего-то недостает. А поскольку положительное воздействие и того и другого весьма иллюзорно, то дети вполне естественно начинают искать более могущественные иллюзии.

Самое серьезное недоразумение, связанное с курением, — это отношение общества к курению. Ну ладно, мы знаем, что курение вредно для здоровья, может привести к тяжелым болезням, и большинство курильщиков даже признают, что это неопрятное, неприятное для окружающих времяпрепровождение, но курение не имеет ничего общего с героиновой наркоманией, ведь так? Вот факты: в Великобритании героин убивает около ста человек в год, **КУРЕНИЕ УБИВАЕТ БОЛЕЕ ДВУХ ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК В НЕДЕЛЮ!**

Героин запрещен, а курение разрешено. Скажу больше, мы позволяем табачной индустрии тратить 100 млн фунтов стерлингов в год на рекламу табака, а наше казначейство оказывается в высшей степени заинтересованным лицом, наживающим на страданиях курильщиков около 10 млн фунтов в год.

Я не утверждаю, что все курильщики заканчивают наркотиками. Я лишь констатирую, что только ничтожно малое количество наркоманов никогда не были курильщиками; и если вы не допустите, чтобы ваш ребенок курил, у него будет гораздо меньше шансов стать наркоманом. Эта книга покажет вам, как этого добиться. Но не надо давать ее читать детям. Нет, прочтите ее сами.

## Ниагарский водопад

Я всегда спал нагишом. Первым делом, проснувшись поутру, я закуривал сигарету. И вот я стою в чем мать родила, с сигареткой в зубах, этакий Хамфри Богарт\*, но только на два пуда тяжелее, землистого цвета, с большим животом, кашляющий и отхаркивающийся, не в силах даже вздохнуть. Душераздирающее зрелище. Неудивительно, что я отворачивался от висевших в спальне зеркал.

Один святоша из бывших курильщиков предложил мне простое решение:

*— Почему бы не попробовать, как я? Каждое утро, зимой и летом, я вскакивал с постели, и вместо того чтобы закурить, распахивал настежь окно и делал десять глубоких вдохов. После этого не захочется закуривать.*

Я поблагодарил за совет и не слишком твердо пообещал попробовать. Какой смысл объяснять этому болвану, что первый же глубокий вдох вызовет у меня приступ дикого кашля, а на третьем я либо проглочу сигарету, либо прожгу ковер?

---

\* Богарт Хамфри (1899–1957) — американский актер. — *Прим. пер.*

Некурящие подвержены иллюзии, будто по-настоящему наслаждаются курением только заядлые курильщики, а все остальные только имитируют удовольствие. Впрочем, многие особенности курения, кажущиеся очевидными, идут вразрез с реальностью. Заядлые курильщики ненавидят курение и уже не строят иллюзий по поводу наслаждения сигаретами. Они не признаются в этом никому, а некоторые — даже сами себе.

Не могу вам передать, сколько раз в разговорах со мной курильщики пускались в лирические эмпирии насчет того, как они обожают вкус табака. Спросите их, при чем тут вкус — ведь они не едят табак, — и они ответят, что у него чудесный запах. Напомните им, что невозможно ощущать запах табака, не вдыхая в легкие канцерогенный дым, и они уйдут от очередного вопроса и поведают о том, что курение развеивает скуку и помогает сосредоточиться, что хорошо покурить в стрессовых ситуациях и во время отдыха, скажем, после еды или на вечеринке.

Вы возразите, что скука и сосредоточенность противоположны друг другу так же, как стрессовые ситуации и отдых, и спросите, как вторая сигарета из той же пачки может произвести совершенно противоположный эффект, — но этим вы их не проймете. Задайте им вопрос: «А ваши дети курят?» — и если ответ будет «нет», они не сумеют сдержать улыбку и скрыть чувство гордости и облегчения, потому что их дети не попались на этот «крючок». Вы спрашиваете: «Слушайте, битый час вы толкуете мне о необыкновенной радости курения, так почему же вы лишаете этого наслаждения своих детей?» — и вот наш курильщик сконфужен. Одной фразой вы разгромили всю его аргументацию, и он знает об этом. Я еще не встречал роди-



теля, которому нравилось бы, что его дети курят, или ребенка, который радовался бы тому, что курят его родители.

Годами я выкуривал от 60 до 100 сигарет в день, прикуривая одну от другой. Бывало, я не мог дождаться, когда вернусь с работы домой, чтобы дать отдых своим легким. Если у меня не было никаких дел — ни физических, ни умственных, я валялся на диване, смотрел телевизор и спокойно обходился без курения. Но если мне приходилось задерживаться на работе, я должен был курить непрерывно. Иногда я оставался допоздна и у меня кончались сигареты, но я знал все места, где круглосуточно торговали табаком, в радиусе пяти миль.

В такие вечера я мечтал поскорее покончить с делами — не столько потому, что был сыт ими по горло, сколько в надежде перестать измываться над своими легкими. Ночами я лежал в постели с обложенным языком и со свистами в груди, мое горло напоминало наждачную бумагу, и молился, чтобы проснуться завтра с достаточным запасом силы воли и бросить курить, или безнадежно мечтал, чтобы мое желание курить чудесным образом испарилось.

Мне приходилось слышать о курильщиках, у которых вдруг, без всякой видимой причины, пропадала тяга к курению. Почему я ждал, когда у меня наконец появится сила воли, не понимаю; я всегда знал, что воля у меня сильная.

Я отдаю себе отчет в том, что подросткам и их родителям, читающим эту книгу, будет трудно отнести то, о чем я говорю, на свой адрес. Даже заядлые курильщики, недалеко отстоящие от той стадии, которой достиг я, все еще утешают себя мыслью: «Подумаешь, Аллен Карр бросил курить! Если бы я дошел до такого состояния, я бы тоже бросил».

Погружаться в западню курения — все равно что в жаркий летний день купаться в прохладной, медленной реке. Плынешь по течению и не замечаешь, что оно постепенно ускоряется. Ощущение приятнейшее. Беспокоиться не о чем. Вдруг различаешь вдалеке какой-то рокот и понимаешь, что поток стал очень сильным. Устремляешься к берегу, а течение все ускоряется, начинаешь паниковать, тебя несет, как щепку, ты едва держишься на плаву. На берегу мимо тебя проносится указатель:

**«ОПАСНО! НИАГАРСКИЙ ВОДОПАД!»**

Думаете, я драматизирую? А почему, скажите на милость, курильщик согласится скорее потерять ногу, чем бросить курить? Почему более двух тысяч британских граждан умирают еженедельно из-за того, что когда-то начали курить? Кто и как уговаривает две тысячи детишек ежедневно занимать их место?

Надо разобраться во всех этих «почему», «кто» и «как». Но сначала поговорим

**О ПРИНЦИПЕ «НАОБОРОТ».**