

АЛЛЕН КАРР

---

ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ  
БРОСИТЬ КУРИТЬ  
НАВСЕГДА

# 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

## 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 исправиться. 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 вышперечисленные 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 убергло 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 ПРОС-ТО 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, хотят 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.**