АЛЛЕН КАРР

ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ НАВСЕГДА



МОСК ВА 2008

# *Оглавление*

ГЛАВА 1. Аллен в Стране чудес 8

ГЛАВА 2. Бесконечная работа 48

ГЛАВА 3. Каким курильщикам не удается 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. Изъян 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 обязатель- но скажут вам, что для успешной охоты необходимы два ус- ловия. 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 здо- ровых людей, охотник должен продумать свою стратегию исходя именно из этого. Он должен использовать ум своей будущей жертвы, чтобы капкан защелкнулся. Успех зави- сит и еще от одной человеческой черты, которая есть у всех жертв, — ЖАДНОСТИ.

Никотиновая ловушка, вероятно, самая изощренная ло- вушка, выдуманная совместными усилиями людей и приро- ды. Никотиновая составляющая и устройство этой ловуш- ки — сама простота. Столь хитроумной ловушку делают сами жертвы и особенно необычайно сложное устройство их мозгов.

«Легкий способ» объясняет, каким образом никотин со- здает иллюзию того, что сигареты оказывают поддержку и до- ставляют удовольствие.

Все, кто хочет бросить курить, включая заядлых курильщи- ков и подростков, могут сделать это, просто следуя инструк- циям. Только боюсь, что после прочтения моих комментариев

у них может сложиться впечатление, будто им будет сложно бросить курить. Это не так! Хочу подчеркнуть: ключ, освобож- дающий из заключения любого курильщика, один и тот же. Трудность же в случае заядлых курильщиков и подростков за- ключается 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 по- нял, что это произошло, возможно, благодаря моему глубоко- му 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 пси- хологию 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 пол- ностью 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 бес- покоиться 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 интеллекту- ально развитые, волевые люди, на первый взгляд полностью

понявшие мою методику, вновь попадают в ловушку, мы по- черпнули из истории одной пациентки. Она вернулась в кли- нику, 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 ра- дости.) И это не единичный случай. Я не стесняюсь призна- ваться, что в подобных ситуациях мне самому трудно сдер- жать слезы.

Это была разумная женщина, которой нравилось наблю- дать за тем, как я радуюсь ее успеху. Сейчас же у нее был ви- новатый 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 — ус- пех это или неудача. Курильщик может воздерживаться 30 лет и в то же время чувствовать себя обделенным и иногда испы- тывать 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 удо- вольствия;
3. осознавать, что курение скорее создает пустоту, чем за- полняет 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 ус- ловие — не курить. На самом деле я его не пропустил, но, вероятно, его пропускают многие бывшие курильщики, вы- полняющие все вышеперечисленные условия. Еще раз пов- торю: 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 под- ростком, 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 заключе- ния, 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 потеря- ла мужа при трагических обстоятельствах. На мой вопрос, уменьшила ли сигарета ее горе, женщина дала отрицатель- ный ответ. Более того, она даже знала, что курение не помо- жет, 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 проис- ходило 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 це- лый 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, про- бежав 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 олим- пийском 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 адре- налина и бодрости. Жизнь прекрасна!

После шести месяцев япотерял около 2 стоунов\*. Ноу 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 наслаж- даться 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 по- советовала мне показаться врачу. На что я ответил:

* Я пойду к доктору, если только ты будешь настаивать. Но хочу сразу предупредить: если он обнаружит рак лег- ких, я буду готовиться к смерти. Если же это что-то другое, то зачем беспокоиться?
* Замечательно! Тебе решать, как ко всему этому отно- ситься.

Не поставив меня в известность, она рассказала обо всем моему брату. Он в свою очередь обратился к своему знакомо- му 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 пере- говоры. 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 состоя- нии транса, но желание курить все равно не возникало. Наобо- рот, 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. — *При- меч. пер.*

Та ситуация стала доказательством, что сигареты не при- дают человеку смелости и уверенности. Опыт лечения в кли- никах доказал это тысячи раз.

Хочу вас успокоить — у меня не было рака легких, и, к мо- ему 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 *необ- ходима поддержка*. Я понял, что курильщики, когда переста- ют 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 ситуа- цию.

Факт остается фактом: у меня никогда не было той пусто- ты. Точно так же, как удовольствие от курения, пустота была просто иллюзией. Эта хитрая иллюзия — маленькая частичка никотиновой зависимости. Как же мне справляться со стрес- сами 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 оста- новлюсь на этом в следующих главах. Вы поймете их, когда мы рассмотрим

## НЕВЕРОЯТНУЮ МАШИНУ.