

## Аллен Карр Простой способ перестать курить

<http://zhurnal.lib.ru/>

### Аннотация

*Я курил десять лет, и легко завязал, прочитав эту книгу. Она убирает паническую жажду сигарет, и человек сам может спокойно принять решение: стоит ему курить дальше, или нет. Рекомендую всем курящим.*

*ПРИМЕЧАНИЕ. Настоятельно не рекомендую приобретать бумажное издание (названное «Легкий способ бросить курить») — официальный перевод очень плох и вряд ли подействует. Данный перевод издать пока невозможно, потому что издательство «Добрая книга», которому принадлежат эксклюзивные права на публикацию, сотрудничать отказывается. Если Вы недовольны сложившейся ситуацией, можете пожаловаться им лично по адресу [mail@dkniga.ru](mailto:mail@dkniga.ru) — при достаточном количестве жалоб они могут изменить решение.*

## Аллен Карр Простой способ перестать курить

### От переводчика

Прежде всего, скажу, что эта книга действует. Я курил десяток лет, много раз пытался бросить и срывался, потом внимательно прочел ее (поначалу с большим скепсисом), очень легко завязал и больше не курю — причем не собираюсь.

Беда лишь в одном: книга написана для европейцев, у которых и ситуация с курением другая (например, для нашего читателя не столь остро стоит денежный вопрос курения: в Британии сигареты стоят в 20 раз дороже, а у нас от цен на табак страдают лишь подростки и студенты), и отношение к книгам отличается от нашего. Тем более к книге, которую написал какой-то там англичанин. Что ему знать о наших бедах, правильно? Тем не менее, книга действует и помогла не только мне. Уверен, что она поможет любому, если только...

Отечественные читатели, которые не смогли завязать по этой книге, делятся на две категории.

1. «Я все прочел и со всем согласен, но курить мне все же нравится (все равно нужно)». **ЭТОТ ЧЕЛОВЕК НЕ ЧИТАЛ КНИГУ!** Она целиком посвящена работе с двумя этими заблуждениями. Нельзя соглашаться с книгой и при этом говорить противоречащие вещи. Скорее всего, этому человеку книгу просто навязали, а он испугался, что после прочтения у него отнимут драгоценную возможность затянуться сигареткой в кафе или после тяжелого рабочего дня. Он раскрыл книгу, пролистал ее, просмотрел не вчитываясь пару фраз, да и закрыл. Некоторые из таких людей потом возвращаются к книге, успешно завязывают и не могут понять, чего испугались в первый раз.

Не бойтесь. Никто у вас ничего не отнимет. Вас не запугают до смерти раком легких и не «закодируют» — вы не будете остаток жизни рыдать от горя и бессилия, боясь притронуться к пачке и зажигалке. Книга всего лишь убирает *паническую жажду* сигарет, навязчивое желание курить — *психологическую зависимость*. А потом вы сами сможете спокойно подумать и принять решение: стоит вам курить дальше или нет. Если вспомнить о недостатках курения, то неудивительно, что большинство решает все же перестать.

2. «Я дочитал до середины, и у меня было столько уверенности, что я тут же бросил. Но потом, на третий день (неделю, месяц) мне стало так плохо (случайно пришлось покурить), и я снова начал». **НЕ ПОВТОРИТЕ ОШИБКУ!** Это более тонкий, но не менее частый случай. Отечественный менталитет играет с человеком злую шутку, он думает: «Ля-ля-ля, дальше все

ясно, ничего ценного, я уже и так могу перестать. Мне хочется прямо сейчас, я не хочу курить, я не смогу дотерпеть до конца». Терпите. Автор настоятельно просит не «бросать» курить до конца книги, так что курите через силу. В конце концов, вы наверняка курили много лет, что вам еще пару дней. Иначе, если вы отложите и сигареты, и книгу, у вас не будет полной информации. Курение снова просочится в вашу жизнь, как только настанет удобный момент, о котором вы не стали читать. Вы сорветесь, и более того — потеряете веру в эту книгу, и наверняка не удосужитесь перечитать ее снова — а зря. Если не дочитали и сорвались, ничего страшного, это бывает у многих — перечитайте и бросьте, наконец.

Итак, чтобы успешно завязать, книгу нужно читать:

— **ВНИМАТЕЛЬНО**. Даже если вам кажется, что автор повторяется или объясняет известные вам вещи. Иначе вы можете обмануться и пропустить важный момент.

— **ОТ НАЧАЛА И ДО КОНЦА**. Не закрывайте книгу на середине и не пропускайте глав с неинтересными названиями. Можете возвращаться назад и перечитывать, но **НЕ ЗАБЕГАЙТЕ ВПЕРЕД**. Всему свое время. Для полного успеха книга нужна *полностью*.

И последнее: если все же не решитесь ее прочесть или не станете из глупой заносчивости следовать приведенным здесь и в книге указаниям — не хвастайтесь тем, что «все равно курите». Сами понимаете, это весьма спорное достижение. Не стесняйтесь все же попробовать, когда придет время — когда имеешь дело с сигаретами, рано или поздно оно всегда приходит.

## Предисловие

Итак, вот, наконец, чудесное лекарство, которого давно ждали все курильщики:

- Работает моментально
- Одинаково подойдет и заядлому курильщику
- Отсутствует тяжелая ломка
- Не будет шокотерапии
- Не нужно никаких лекарств и приспособлений
- Набора веса тоже не будет
- Работает на все время

Быть может, вы немного боитесь читать эту книгу. Возможно, как у многих курильщиков, сама мысль о прекращении вызывает у вас панику: пускай вы и намерены однажды бросить, но это уж точно состоится не сегодня.

Если вы ждете, что я начну рассказывать вам, под какой жуткой угрозой для здоровья ходят все курящие, и что курильщик тратит за свою дымную жизнь небольшое миллионное состояние, и что это грязная, отвратительная привычка, и что вы — безмозглая, бесхребетная, безвольная тряпка, — тогда должен вас разочаровать. Такие методы никогда не помогали мне, — а помощи они вам, вы бы давно уже бросили.

Мой метод, который я дальше буду называть **ПРОСТОЙ СПОСОБ**, устроен не так. В некоторые вещи, о которых я расскажу, поверить будет нелегко. Но ко времени, когда дочитаете эту книгу, вы не только поверите в них, но даже удивитесь: насколько же вам промыли мозги, если вас удалось убедить в ином.

Есть такое всеобщее заблуждение, будто мы курим по своему выбору. Курильщики не больше выбирают курение, чем алкоголики алкоголизм, а героинщики — героин. Ну да, было дело, мы решились выкурить пару сигарет в виде эксперимента. Ну и что: я временами решаюсь сходить в кино, но уж точно не собираюсь провести остаток жизни в кинотеатре.

Пожалуйста, пересмотрите мельком свой жизненный путь. Вам доводилось принять решение, что если вы не закурите в определенные моменты, то не сможете насладиться едой или праздником, либо не сможете сосредоточиться, преодолеть волнение без сигареты? На какой стадии вы решили, что сигареты для вас необходимы — не только в праздники — нужны при вас постоянно, а отсутствие их непременно значит беспокойство, или даже истерику?

Как и всех курящих, вас завлекли в самую коварную и хитроумную ловушку из выдуманных природой и человеком. На нашей планете нет ни одного родителя — курящего или некурящего — которому бы понравилось, что его дети начнут курить. Получается, что каждый

курильщик мечтает никогда не начинать. Тут и впрямь ничего удивительного: ведь ни одному человеку не нужны сигареты, чтобы насладиться едой или одолеть нервозность, пока он не втянется.

В то же время любому курильщику хочется курить и дальше. В конце концов, никто не заставляет нас поджигать сигарету за сигаретой — понимаем ли мы причину или нет, только мы сами, курящие, решаем закурить.

Если бы нашлась волшебная кнопка, которую мог бы нажать курильщик, а назавтра с утра проснуться, будто никогда не поджигав свою первую сигарету, — к завтрашнему утру курила бы только молодежь, не прошедшая еще стадию эксперимента. Единственная вещь, которая мешает нам перестать, это СТРАХ!

Страх того, что во имя свободы придется одолеть неведомо долгий период мук, лишений и неудовлетворенной жажды. Страх того, что еда или праздник без сигареты уже никогда не порадуют, как прежде. Страх того, что у нас никогда не выйдет сосредоточиться, собраться или с чем-то справиться без этой небольшой опоры. Страх того, что наша личность и характер изменятся. Но прежде всего, страх того, что «покурил один раз — будет хотеться всегда», что нам никогда не освободиться полностью, и что всю оставшуюся жизнь время от времени нам будет хотеться перекурить. Если вы, как и я, уже успели перепробовать все традиционные способы и прошли ужас того, что я называю «бросать через силу воли», то вас должен одолевать не только этот страх, но и убеждение, что перестать никогда не удастся.

Если вы неуверены, паникуете или чувствуете, что бросать вам сейчас не то чтобы самое время, то позвольте заверить вас: неуверенность или паника вызваны страхом. Сигареты этот страх не облегчают — они создают его. Не вы принимаете решение попасть в никотиновую западню. Но, подобно всякой западне, рассчитана она так, чтобы из нее нельзя было выбраться. Задайте себе вопрос: прикуривая ту, первую, экспериментальную сигарету, вы принимали решение курить столько времени, сколько придется? Ну и, когда вы собираетесь бросить? Завтра? Со следующего года? Хватит врать себе! Западня рассчитана так, чтобы держать вас всю жизнь. Вон, остальные курильщики, как вы считаете, почему не могут остановиться до самой смерти?

Впервые эта книга была издана «Пингвином» десяток лет назад и с тех пор каждый год становится бестселлером. У меня собраны письма читателей за десять лет. Как вы скоро прочтете, в письмах этих обнаружилась информация, которая превзошла мои дичайшие надежды по эффективности моего метода. Также в них раскрылось два аспекта ПРОСТОГО СПОСОБА, привлечшие мое внимание. Второй я освещу позднее. Первый обнаружен на основе полученных писем. Вот три типичных примера:

«Когда-то я не верил тому, что вы рассказываете, и теперь извиняюсь за то, что в вас сомневался. Все оказалось именно так легко и приятно, как вы сказали. Я раздал экземпляры вашей книги всем курящим друзьям и родственникам, и не могу понять, почему они не хотят ее читать».

«Мне подарил вашу книгу восемь лет назад мой завязавший друг. Я только сейчас до нее добрался и взялся прочесть. Жалею об одном — что зря потратил восемь лет».

«Только что дочитала ПРОСТОЙ СПОСОБ. Я знаю, пока прошло только четыре дня, но мне так здорово, я точно уверена, что дальше курить не придется. Первый раз я начала читать вашу книгу пять лет назад, наполовину одолела и запаниковала. Я поняла, что если буду читать дальше, то мне придется бросить. Глупая была, правда?»

Нет, в частности эта юная леди не была глупой. Я говорил о волшебной кнопке. ПРОСТОЙ СПОСОБ действует в точности как эта волшебная кнопка. Давайте проясню полностью: ПРОСТОЙ СПОСОБ — не волшебство, но мне и тысячам завязавших людей, которые открыли, как приятно и легко можно бросить, он кажется волшебством!

Вот предостережение. У нас получается ситуация в духе «яйца и курицы». Каждый курильщик хочет завязать, и каждый курильщик способен открыть, что это легко и приятно. Не дает курильщикам бросить только страх. В избавлении от этого страха лежит огромная польза. Но вы не освободитесь от страха, пока не дочитаете книгу. С другой стороны, как у леди в третьем примере, страх может вырасти в процессе чтения и не дать вам ее закончить.

Не вы решаете провалиться в ловушку, но подумайте с ясностью: вам не выбраться из нее,

пока вы не примете твердое решение это сделать. Возможно, вы уже натянули поводок и готовы бросить. С другой стороны вы можете быть напуганы. В обоих случаях, пожалуйста, держите в уме вот что: **ВАМ АБСОЛЮТНО НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ!**

Если к концу книги вы решите курить дальше, никто вам не помешает это сделать. Вам незачем даже снижать количество или прекращать курить на то время, пока вы читаете книгу, и помните — не будет никакой шокотерапии. Напротив, у меня для вас только хорошие новости. Представляете, как себя чувствовал граф Монтекристо, когда в конце концов выбрался из своей темницы? Так же чувствовал себя я, вырвавшись из никотиновой западни. Так чувствуют себя миллионы людей, бросивших по моему методу. К концу книги **ТАК СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ БУДЕТЕ ВЫ!**

**РЕШАЙТЕСЬ!**

Если вы курильщик, от вас требуется только одно: читать дальше.

Если вы не курите и приобрели книгу для близких, вам нужно лишь уговорить их прочесть ее. Если не сможете уговорить, прочтите книгу сами, и в последней главе найдете совет, как донести это послание — и как уберечь от сигарет ваших детей. Пусть вас не обманывает то, что сейчас они их ненавидят. Ненавидят их все дети, пока не втянутся.

## Введение

«СОБИРАЮСЬ ИСЦЕЛИТЬ ОТ КУРЕНИЯ ВЕСЬ МИР».

Сказал я жене. Она решила, что я бахвалюсь. Нетрудно ее понять с учетом того, что ей доводилось наблюдать, как я проваливаю бесчисленные попытки бросить. Самая недавняя была тогда два года назад. Я пережил целых шесть месяцев сущей преисподней, потом сдался и закурил. Не стыжусь признать, я рыдал как ребенок. Я плакал, потому что понимал: мне суждено оставаться курильщиком всю жизнь. Я вложил в эту попытку столько усилий, вытерпел столько страданий, что знал — больше мне никогда не хватит сил, чтобы снова пройти этот ад. Я человек не жестокий, но если бы у какого-нибудь некурящего благодетеля хватило бы тогда глупости заявить мне, что любой курильщик может запросто раз и навсегда бросить, я не поручился бы за свои действия. Хотя, уверен, что любой в мире суд, курящий в полном составе, оправдал бы меня на основании законности данного убийства.

Быть может, вам тоже кажется невероятным, что любой курильщик может запросто перестать. Если так, умоляю, не швыряйте эту книгу в мусорное ведро. Прошу, поверьте мне. Уверяю, даже вы можете обнаружить, что бросить легко.

Итак, вот он был я, двумя годами позже: едва погасил сигарету, которая, как я уже знал, будет моей последней, — и сообщил жене не только что уже не курю, но и что собираюсь исцелить весь мир. Должен признать, на тот момент ее скептицизм меня немного задел. И все равно несколько не снизил мое приподнятое настроение. Думаю, радость от сознания того, что я уже счастливый некурящий человек, местами исказила мое мировосприятие. Глядя с высоты прошедших лет, я могу войти в ее положение, и теперь понимаю, почему Джойс, наравне с моими родными и близкими, решила, что мне пора в дурдом.

Когда я оглядываюсь на прожитую жизнь, мне кажется, что все мое существование было подготовкой к решению никотиновой задачи. Даже все ненавистные годы учебы и практики в карьере общественного бухгалтера оказали мне бесценную помощь в распутывании загадок курительной западни. Говорят, что всех постоянно не обманешь, но я уверен — табачные компании только этим годами и занимаются. Я также уверен, что оказался первым, кто действительно разгадал западню курения. Если это похоже на хвастовство, позвольте без промедления добавить: в этом нет моей заслуги, одно стечение жизненных обстоятельств.

Великий день был 15 июля 1983-го. Мне не доводилось выбраться из тюрьмы Колдиц, но могу предположить, что люди, которым довелось, чувствовали такое же облегчение и радость, как чувствовал я, потушив последнюю сигарету. Я понял, что открыл некую вещь, о которой молят все курильщики: простой способ перестать курить.

После испытаний метода на курящих друзьях и родственниках я оставил бухгалтерское дело и стал консультантом: отныне полный рабочий день помогаю оставшимся курильщикам



вырваться на свободу.

Книгу эту в первой редакции я написал в 1985-м году. Меня вдохновил один из неудачных опытов, человек, которого я опишу в главе 25. Он приходил ко мне дважды, и каждый раз мы оба выматывались до слез. Он так волновался, что я не мог успокоить его до уровня, который нужен для восприятия слов. У меня появилась надежда: если я все запишу, он мог бы прочитать в подходящее время столько раз, сколько захочет, и принять послание.

У меня не было сомнений, что ПРОСТОЙ СПОСОБ сработает для остальных курильщиков так же эффективно, как для меня. Тем не менее, когда я думал над подачей метода в книжной форме, очень волновался. Я провел личное исследование рынка. Комментарии обнадеживали не особо:

«Как может книга помочь мне бросить? Тут нужна сила воли!»

«Как может книга помочь обойти эту жуткую ломку?»

Впридачу к таким пессимистичным отзывам, у меня имелись и свои сомнения. В процессе работы часто становилось заметно, что какой-то изложенный мною важный момент клиент не понимает. У меня была возможность исправить ситуацию. Но как это может сделать книга? Я хорошо помню времена подготовки к экзаменам на бухгалтера, и как я не понимал или не соглашался с отдельными местами в книгах, и мою беспомощность и разочарование: ведь книгу нельзя попросить объяснить. Кроме того, я вполне отдавал себе отчет в том, что в нынешние в частности времена телевидения и видео многие люди читать не приучены.

Вдобавок к этим моментам, было у меня одно сомнение, которое превосходило все остальные. Я не писатель, и очень ясно вижу свою ограниченность в этом отношении. Полагаться можно было на то, что я сяду с курильщиком лицом к лицу и смогу убедить его, что праздники принесут куда больше удовольствия, и что будет куда проще сосредоточиться и справиться с волнением без сигарет, и вообще, что процесс бросания может оказаться очень легким и приятным. Но смогу ли я перенести подобную убедительность в книгу? Я даже колебался — достоин ли подать ПРОСТОЙ СПОСОБ в форме книги, и не стоит ли мне нанять профессионального писателя. И я уж никак не был уверен в успехе.

К счастью, боги оказались ко мне милосердны. Я получил тысячи хвалебных писем, в которых встречались отзывы вроде:

«Это величайшая из написанных книг».

«Вы мне как учитель».

«Вы гений».

«Вам бы дать рыцарское звание».

«Вас бы сделать премьер-министром».

«Да вы святой».

Хочется верить, что я не набрал в голову подобных отзывов. Мне очень даже ясно, что эти отзывы были сделаны не в похвалу моим литературным навыкам, а вопреки их нехватке. Они были сделаны вот почему: предпочтете ли вы прочесть книгу или прийти в клинику, система ПРОСТОГО СПОСОБА действительно работает!

Помимо того, что у нас по всему миру существует сеть клиник «ПРОСТОЙ СПОСОБ», эта книга была переведена на двадцать разных языков, и, как я уже писал, в Германии она стала публицистическим бестселлером номер один.

Спустя год заведования клиниками для курящих, мне начало казаться, что я изучил все возможное о помощи курильщикам в бросании. Невероятно, но все четырнадцать лет после открытия способа я узнаю что-то новое буквально каждый день. Из-за этого я волновался, когда после шести лет публикации меня попросили пересмотреть начальную редакцию. Я был в ужасе: вдруг практически все написанные мною слова придется пересмотреть и улучшить либо взять назад.

Нечего было волноваться. Основные принципы ПРОСТОГО СПОСОБА звучат сегодня так же, как когда я только открыл этот метод. Вот прекрасная истина: БРОСИТЬ ЛЕГКО.

Это — факт. Моя единственная трудность — убедить любого курильщика в этом факте. Все остальные знания, которые я набрал за четырнадцать лет, помогут каждому курильщику увидеть свет в конце туннеля. В наших клиниках мы ищем совершенства. Всякая неудача глубоко нас ранит, потому что мы знаем: каждый курильщик может открыть, что бросить легко.

Когда курильщики терпят поражение, они расценивают его как собственную неудачу. Мы же расцениваем его как нашу неудачу — нам не удалось убедить этих курильщиков, что можно приятно и легко завязать.

Первое издание я посвятил курильщикам, которых мне не удалось исцелить. Процент неудач был построен на гарантии возврата денег, которую мы даем в клиниках. Средний текущий рейтинг неудач в наших клиниках составляет по всему миру меньше 5 процентов. Значит, уровень успеха превышает 95 процентов.

Хоть я и был убежден, что открыл нечто потрясающее, я никогда, в самых диких мечтах, не ожидал получить столь высокий уровень. Вы, конечно, можете с успехом поспорить: ведь если бы я искренне верил, что могу исцелить мир от курения, то рассчитывал бы, пожалуй, получить все 100 процентов.

Нет, я никогда не рассчитывал получить 100 процентов. Нюхательный табак недавно был самой популярной формой никотиновой зависимости, но стал асоциальным и отмер. Тем не менее, осталась кучка извращенцев, которые все равно нюхают табак, и, наверное, будут нюхать всегда. Как ни невероятно, сам Парламент — один из последних бастионов нюханья табака. Хотя, в принципе, если подумать, это не так уж удивительно: политики вообще обычно отстают на сотню лет. Поэтому всегда останется кучка извращенцев, которые будут курить. Я уж точно никогда не рассчитывал излечить каждого курильщика лично.

Ждал я вот чего: стоит мне один раз объяснить тайны курительной ловушки и развеять иллюзии вроде тех, что:

- Курильщики наслаждаются курением
- Курильщики выбирают курение
- Курение выручает при скуке и волнении
- Курение помогает сосредоточиться и расслабиться
- Курение — просто привычка
- Чтобы бросить, нужна сила воли
- Покуришь раз — будет хотеться всегда
- Если сказать курильщику, что это вредно, ему будет легче завязать
- Заменители, в частности на никотиновой основе, помогают курильщику бросить.

и что курильщик, чтобы завязать, должен одолеть переходный период мучений, — то я наивно считал, будто остальной мир тоже увидит свет и примет мой метод.

Я думал, что моим основным противником станут табачные компании. Поразительно, но камнем преткновения оказались именно те организации, от которых я ждал наибольшего содействия: СМИ, правительство, организации вроде Ассоциации курения и здоровья, К.У.И.Т. и традиционная медицина.

Вы наверняка смотрели фильм «Сестра Кенни». На случай, если нет, там рассказывалось про времена, когда детский паралич, он же полиомиелит, для наших детей был настоящим бедствием. Я отлично помню, что эти слова порождали такой же страх, как сейчас слово «рак». От полиомиелита не просто парализовало руки и ноги — конечности искривлялись. В традиционной медицине его лечили, заковывая конечности в кандалы и предотвращая искривление. В результате получался паралич на всю жизнь.

Сестра Кенни была уверена: именно кандалы мешают выздоровлению, и тысячу раз доказывала снова и снова, что мышцы можно натренировать заново, и ребенок снова сможет ходить. Тем не менее, сестра Кенни была не врач, а всего-то — медсестра. Какое право имела она рассуждать в периферии деятельности опытных врачей? И вышло, что пускай сестра Кенни и нашла решение проблемы и доказала, что оно действует, это неважно. Дети, которых вылечила сестра Кенни, знали, что она права, их родители тоже знали, но традиционная медицина не только отказывалась принять ее методы, но, в буквальном смысле не давала ей практиковать. У сестры Кенни ушло двадцать лет, пока медицина смогла принять очевидное.

Впервые я посмотрел этот фильм за годы до открытия ПРОСТОГО СПОСОБА. Фильм был очень интересный, и в нем определенно присутствовал элемент истины. С другой стороны, можно было сказать, что Голливуд злоупотребил поэтическим преувеличением. Вряд ли некая сестра Кенни сумела бы изобрести нечто, что не удалось открыть совместными медицинскими знаниями. И уж конечно специалисты традиционной медицины не были такими мастодонтами,

какими их изображали, так ведь? Как могло понадобиться двадцать лет, чтобы они признали факты, которые смотрели им в лицо?

Говорят: нарочно не придумашь. Извиняюсь, что обвинил авторов «Сестры Кенни» в поэтической гиперболе. Даже в нашу так называемую эру просвещения, при нынешних средствах связи, за четырнадцать лет мне не удалось донести послание. Нет, идею-то свою я доказал; эту книгу вы читаете по одной причине — ее порекомендовал очередной бросивший. Помните: у меня нет крупных финансовых мощностей, которыми располагают учреждения вроде Британской ассоциации врачей или Ассоциации курения и здоровья. Я одинок и независим, как сестра Кенни. Как и она, я известен лишь потому, что моя система действует. Меня уже называли первейшим из учителей, помогающих курильщикам бросить. Я подтвердил свою правоту, как и сестра Кенни. Но что было толку, когда сестра Кенни доказала ее, а во всем мире по-прежнему оставались процедуры, прямо противоположные необходимым?

Последнее предложение в этой книге в точности такое, как в первоначальной рукописи:

*В обществе наметился ветер перемен. Снежный ком покатился, и эта книга, я надеюсь, превратит его в лавину.*

По моим заметкам вы могли сделать вывод, будто я не уважаю профессию медика. Ничего подобного. Один из моих сыновей — врач, и лучшей профессии я не знаю. На самом деле большую часть рекомендаций наши клиники получают от врачей, а не из других источников, и, на удивление, большинство наших клиентов приходят из области медицины, а не из других профессий.

В ранние годы врачи в основном относились ко мне, как к помеси знахаря и жулика. В августе 1997-го мне выпала большая честь прочесть лекцию на 10-й Всемирной конференции по табаку и здоровью в Пекине. Думаю, я первый лекарь без диплома, кому выпала такая честь. Приглашение само по себе указывает на мои достижения.

Так или иначе, с тем же успехом я мог читать лекцию кирпичной стенке. Раз уж никотиновая жвачка и пластырь не могут исцелить и неспособны решить проблему, уже сами курильщики вроде бы согласны, что от зависимости нельзя вылечить, если прописать тот же наркотик. Это все равно, что сказать героинщику: не кури героин, курить вредно, лучше попробуй колоть его в вену (не пробуйте такого с никотином, вы моментально умрете). Раз уж у медицины и СМИ нет ни зацепки, чтобы помочь курящему бросить, они сосредоточенно рассказывают курильщикам вещи, которые те давно знают: курить вредно для здоровья, это грязно и некультурно, антиобщественно и дорого. Им никогда не приходит в голову, что курильщики курят не от непонимания причин, по которым не следует курить. Настоящее решение — устранить именно те причины, по которым они курят.

В государственные дни борьбы с курением медэксперты заявляют что-то в духе: «В этот день каждый курильщик пытается бросить!». Всем курящим известно, что в частности в этот день в году большинство из них выкуривает вдвое против обычного, и делает это вдвойне вызывающе, потому что курящим не нравится, когда их учат жить — тем более люди, которые обращаются с курильщиками как с идиотами и не понимают, зачем нужно курить.

А раз они не могут понять ни курильщиков, ни как облегчить им бросание, они занимают такую позицию: «Попробуй вот такой метод. Не сработает — попробуй другой». Вы можете себе представить, что для лечения аппендицита существовало бы десять разных способов? Девять из них помогали бы 10% пациентов, и значит, 90% убивали бы, а десятый способ помогал бы 95%. Представьте, что десятый метод был бы известен больше четырнадцати лет, но подавляющее большинство медиков все равно рекомендовало бы остальные девять.

Один из докторов на той конференции очень уместно поднял один момент, который до той поры не приходил мне в голову. Он указал, что врачи могут попасть под суд за преступную небрежность, если не станут рекомендовать пациентам лучший способ бросить курить. По иронии судьбы, он был великим поборником терапии с помощью заменителей никотина (никотиновых жвачек, пластырей и т. п.). Постараюсь не показаться злопамятным, но надеюсь, что он станет первой жертвой своих опасений.

Как я уже писал, британское правительство недавно выбросило 2,5 миллионов фунтов на кампанию телевизионной шокотерапии, пытаясь уговорить молодежь не втягиваться. С тем же успехом можно было потратить эти деньги, пытаясь убедить ее, что мотоциклы приносят

смерть. Неужели не ясно: молодежь понимает, что от одной сигареты не умрешь; и ни один подросток, в общем-то, никогда втянуться и не собирается? Наличие связи между курением и раком легких было установлено больше сорока лет назад. И все равно в нынешнее время подростков втягивается больше, чем когда-либо ранее. Молодежи незачем смотреть ужасы курения по телевизору. А курильщики все равно склонны избегать подобных телепередач. Практически каждый подросток в стране наблюдал реальное разрушительное воздействие, которое оказывают сигареты на его семью. Лично я видел, как табак уничтожает моего отца и мою сестру, но это не предотвратило для меня попадания в ловушку.

Я участвовал в государственной передаче с женщиной-врачом из АКЗ, которая никогда в жизни не курила и не вылечила ни единого курильщика, но категорично заявляла населению, что эта кампания помешает молодежи втянуться. Найдись у правительства здравый смысл, и дай оно эти 2,5 млн. фунтов мне. Я профинансировал бы кампанию, которая гарантировала бы смерть никотиновой зависимости в течение нескольких лет.

Я искренне верю: мой снежок разросся до кома. Но спустя четырнадцать лет это все равно капля в океане. Я благодарен тысячам завязавших людей, которые посещали мои клиники, читали мои книги, смотрели мои видеозаписи и рекомендовали ПРОСТОЙ СПОСОБ друзьям, близким и любому, кто их слушал, и молю, чтобы вы поступали так и дальше. Но снежок все равно не превратится в лавину, пока медицина и СМИ не прекратят рекомендовать способы, усложняющие бросание, и признают, что ПРОСТОЙ СПОСОБ — не просто очередной метод, **НО ЕДИНСТВЕННЫЙ РАЗУМНЫЙ МЕТОД!**

Я не жду, что вы поверите мне прямо сейчас, но когда дочитаете книгу, вы поймете. Даже наши сравнительно немногие неудачники говорят что-то вроде: «У меня пока не вышло, но лучше способа я не знаю».

Если у вас по прочтении книги из благодарности возникнет чувство долга, то вы можете более чем выплатить этот долг. Не только рекомендуйте ПРОСТОЙ СПОСОБ вашим друзьям, но если увидите теле— или радиопередачу, или прочтете газетную статью, которая защищает тот или иной метод, напишите им письмо или позвоните, и спросите — почему бы им не принять сторону ПРОСТОГО СПОСОБА? Тогда начнется лавина, и если мне доведется наблюдать ее при жизни, я умру счастливым.

Настоящее третье издание ПРОСТОГО СПОСОБА даст вам рабочие технические тонкости, помогающие осознать, как можно бросить курить легко и с удовольствием. У вас на душе грусть и тоска? Забудьте. Я достиг в жизни потрясающих вещей. Но пока самая великая из них — освобождение из никотинового рабства. Я вырвался больше четырнадцати лет назад, и до сих пор не могу оправиться от радости освобождения. Незачем впадать в депрессию, ничего плохого не происходит, напротив, вас ожидает то, что рад получить любой курильщик на планете — СВОБОДА!

## **1. Худший никотинщик из всех, что я знал**

Возможно, сначала стоит рассказать о навыках, которые дают мне право писать эту книгу. Нет, я не врач и не психиатр, моя квалификация подходит куда лучше. Я тридцать три года прожил заядлым курильщиком. В последние годы выкуривал по пять пачек в тяжелые дни и не меньше трех во все остальные.

За свою жизнь я предпринял около дюжины попыток бросить. Однажды бросил на целые полгода, но все равно лез на стенку, все равно стоял рядом с курильщиками, пытаюсь хоть нюхнуть табачного дыма, все равно в поездах ездил в курящих купе.

У большинства курильщиков в плане здоровья ситуация такая: «Успею бросить, прежде чем со мной что-то случится». Я достиг той стадии, когда уже знал, что умираю от сигарет. Постоянно от давления болела голова, все из-за непрекращающегося кашля. Я чувствовал, как непрерывно пульсирует вена, которая вертикально пересекает середину лба, и искренне верил, что в любой момент в голове может случиться взрыв, и я умру от кровоизлияния в мозг. Меня это волновало, но все равно не останавливало.

Я достиг той стадии, когда оставил даже попытки бросить. Не скажу, чтобы курить мне



нравилось. В жизни курильщиков бывают моменты, когда ими владеет иллюзия, будто та или иная сигарета приносит удовольствие, но я от подобных иллюзий не страдал. Меня всегда воротило от вкуса и запаха сигарет, но я считал, что они помогают расслабиться. Они придавали мне смелости и собранности, и я всегда бывал несчастным, когда пытался бросить, и сразу не мог представить радости в жизни без сигарет.

В итоге жена отправила меня к гипнотизеру. Должен признаться, настроен я был абсолютно скептически: не зная ни грамма о современном гипнозе, я воображал типа в духе Свенгали с пронзительным взглядом и колышущимся маятником. У меня были все типичные иллюзии, связанные с курением, как у любого курильщика, кроме одной — я знал, что я не слабак. Я держал под контролем остальные моменты жизни, но вот сигареты контролировали меня самого. Я считал, что гипноз действует через силу внушения, и хотя не был настроен отпираться (как и большинство курящих, я искренне хотел бросить), но считал: мне никто не внушит обманом, будто курить не нужно.

Весь сеанс показался мне тратой времени. Гипнотизер заставлял меня поднимать руки и делать всякие другие вещи. Будто бы ничего не действовало. Я не терял сознания. Не погружался в транс, по крайней мере, за собой такого не помню, и все же, после этого сеанса я не только бросил курить, но и наслаждался процессом даже в период очищения.

Но прежде чем рванете к гипнотизеру, позвольте мне кое-что прояснить. Гипнотерапия — суть трансляция. Если транслируется неверное сообщение, курить вы не перестанете. Дико не хочется критиковать человека, у которого я консультировался, потому что не встретиться мы с ним, сейчас я был бы уже мертв. Тем не менее, все случилось вопреки ему, а не благодаря. Да, и не хочу показаться человеком, который делает нападки на гипнотерапию; напротив, я использую ее как часть своих консультаций. Это сила внушения, она — мощный импульс, который может служить и во благо, и во вред. Никогда не консультируйтесь с гипнотизером, если его лично не порекомендовал кто-то ценимый и уважаемый вами.

В жуткие годы курения я считал, будто моя жизнь зависит от сигарет, и скорее бы умер, чем остался без них. Сегодня люди спрашивают, не тянет ли меня временами назад. Мой ответ: «Нет, нет и еще раз нет» — бывает только наоборот. Я прожил отличную жизнь. Если бы я умер от сигарет, мне бы не на что было жаловаться. Мне очень везло; но самая прекрасная вещь, которая со мной случалась — освобождение от этого кошмара, от пожизненного рабства, которое вынуждает планомерно уничтожать собственное тело и платить сумасшедшие деньги за эту привилегию.

Позвольте сразу сказать начистоту: я не мистик. Я не верю в добрых фей и волшебников. Я мыслю как ученый, поэтому не мог понять то, что казалось мне волшебством. Я углубился в литературу по гипнозу и курению. Ничто из прочтенного не объяснило случившееся чудо. Почему мне удалось бросить так смехотворно легко, хотя раньше в подобных случаях начинались недели черной депрессии?

Мне понадобилось много времени, чтобы во всем разобраться, в частности потому, что я взялся за дело задом наперед. Я пытался выяснить, почему бросить оказалось так легко, тогда как основная задача — найти объяснение, почему курящим завязать тяжело. Курильщики рассказывают о жуткой ломке, но когда я оглянулся назад и попытался вспомнить эти ужасные мучения, то обнаружилось, что у меня их не было. Физической боли не случилось. Оказалось, что все это происходит только в голове.

Сейчас я провожу все свободное время, помогая остальным бросить эту привычку. Мне это очень и очень удается. Я помог вылечиться тысячам курящих. Давайте проясню с самого начала: не существует понятия «заядлый курильщик». Я до сих пор не встретил ни единого человека, который оказался бы втянут настолько (или хотя бы считал, что втянут настолько) как был я сам. Любой человек может не только перестать курить, но и обнаружить, что это легко. На самом деле мешает нам перестать только страх: того, что жизнь без сигарет уже никогда не принесет столько удовольствия, и страх чувства лишения. На самом деле нет ничего столь далекого от правды. Жизнь без сигарет приносит не только такое же удовольствие, но и бесконечно большее, причем в очень разных аспектах; лишнее здоровье, бодрость и деньги — далеко не все преимущества.

Любой курильщик может открыть для себя, что бросить легко — даже вы! От вас

требуется одно: прочесть остаток книги, настроившись на восприятие. Чем большее вы сможете осознать, тем проще у вас получится. Даже если отдельных слов вы не поймете, просто следуйте указаниям, и вам будет легко. Что важнее всего: вам не придется жить, скучая по сигаретам или страдая от чувства лишения. Единственной загадкой останется — почему вы столько времени этим занимались.

Давайте предупрежу. У моего метода есть только две причины неудачи:

1. **НЕСПОСОБНОСТЬ ВЫПОЛНИТЬ УКАЗАНИЯ.** Некоторых людей раздражает, что я так категоричен относительно некоторых рекомендаций. Например, я скажу вам не пытаться сокращать количество или употреблять заменители вроде леденцов, жвачки и т.п. (в частности, все, что содержит никотин). Я так категоричен потому, что свой вопрос я знаю. Не отрицаю, многие успешно бросают, используя подобные уловки, но они преуспевают не благодаря, а вопреки. Бывают люди, которые умеют заниматься любовью, стоя в гамаке, но это не самый простой способ. Я рассказываю вам все с одной целью: облегчить бросание, и таким образом увериться в успехе.

2. **НЕСПОСОБНОСТЬ ПОНЯТЬ.** Не принимайте все бездумно. Подвергайте пересмотру не только то, о чем я рассказываю, но и свои взгляды, и то, чему о курении научило вас общество. Например, те из вас, кто считает его просто привычкой, спросите себя, почему остальные привычки, местами приносящие удовольствие, легко оставить, — и почему эту привычку, которая мерзка на вкус, обходится в целое состояние и приносит смерть, оставить настолько тяжело. Те из вас, кто считает, будто сигареты приносят удовольствие, спросите себя, почему другие вещи в жизни, дающие куда больше наслаждения, можно принять или оставить. Но почему вы обязаны курить сигареты, и почему иначе в вас рождается паника?

## 2. Простая методика

Цель этой книги — вместо обычного способа бросания, при котором вы стартуете с чувством предстоящего восхождения на Эверест и следующие несколько недель жадно курите сигареты, завидуя другим курильщикам, привести вас в состояние ума, при котором вы начнете в приподнятом настроении, будто излечившись от страшной болезни. И с этого момента, чем дальше вы будете жить, тем чаще станете смотреть на сигареты, гадая, как вообще способны были курить их. На курильщиков вы начнете смотреть не с завистью, а совсем наоборот, с чувством жалости.

В том случае, если вы курящий и еще не бросили, для вас существенно важно продолжать курить вплоть до момента, когда вы дочитаете книгу. Пускай это кажется противоречием. Позже я докажу, что сигареты абсолютно ничего вам не дают. На самом деле одна из загадок курения вот в чем: когда мы курим сигарету, мы разглядываем ее и гадаем, зачем нужно это делать. И сигареты ведь становятся возжеланными лишь тогда, когда мы лишены их. Тем не менее, давайте признаем, нравится это вам или нет, но вы убеждены, что втянулись. А когда человек убежден, что втянут, он ни за что не сможет полностью расслабиться или как следует сосредоточиться без перекура. Поэтому не пытайтесь бросить курить, пока не прочтете книгу целиком. В процессе чтения желание курить будет постепенно снижаться. Не беритесь за дело сломя голову: это грозит провалом. И помните, от вас требуется лишь одно — следовать указаниям.

С вершины двадцати лет отзывов после начальной публикации книги, не считая главы 28, «Точка отсчета», это указание — продолжать курить до конца книги — принесло мне больше разочарований, чем все остальные. Когда я только перестал курить, то бросили многие из моих родных и близких, исключительно потому, что это сделал я. Они решили: «Раз он это смог, то сможет кто угодно». Годами роняя небольшие подсказки, я смог убедить еще не бросивших осознать: как здорово быть свободным! Когда книгу напечатали впервые, я раздал экземпляры крепким орешкам, которые дымили по-прежнему. Я рассчитывал на то, что даже окажись эта книга скучнейшей из всех написанных, они все равно прочтут ее — ведь писал ее их друг. Я был удивлен и задет, когда узнал, что за многие месяцы никто из них не потрудился дочитать книгу. Выяснилось даже, что авторский экземпляр, подписанный мной лично и врученный

человеку, который на то время был мне самым близким другом, не только остался незамечен, но фактически был подарен. Тогда я расстроился, — потому что не учел жуткий страх, который табачное рабство вселяет в курящего. Он способен превзойти дружбу. Я сам едва не получил из-за него развод. Моя мать однажды сказала моей жене: «Почему ты не пригрозил, что бросишь его, если он не прекратит курить?». Жена ответила: «Потому что тогда он сам меня бросит». Стыдно признаться, но, мне кажется, она была права, — настолько мощный страх рождает курение. Сейчас я понимаю: многие курильщики не дочитали эту книгу из-за чувства, что едва стоит это сделать, как придется перестать курить. Некоторые читали максимально медленно, по одной строке в сутки, чтобы отсрочить черный денек. Мне уже совершенно ясно, что многим читателям заламывают руки близкие люди, заставляя прочесть книгу. Гляньте на это вот с какой стороны: а что вы потеряете? Не бросите в конце книги — хуже, чем сейчас, вам не станет. **ВАМ АБСОЛЮТНО НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ, А ЖДЕТ ВАС ТАК МНОГО!** На тот случай, если вы уже не курите несколько дней или недель, но не решили пока, курящий вы, некурящий или бросивший, — тогда не курите пока читаете. На самом деле вы уже бросили. Нам осталось теперь сделать одно: дать вашему разуму догнать тело. К концу книги вы станете и некурящим, и счастливым человеком.

Мой способ в корне противоположен обычным методам при попытках бросить. Обычный метод — это когда перечисляют существенные недостатки курения и объявляют: «Стоит продержаться как следует долго без сигарет, и желание курить в итоге пройдет. И я снова смогу радоваться жизни, свободной от табачного рабства».

Это вполне логичный способ взяться за дело, и тысячи курильщиков бросают каждый день, используя вариации этого метода. Тем не менее, при таком подходе очень сложно преуспеть — по вот каким причинам:

Настоящая задача не в том, чтобы перестать курить. Всякий раз, вынув сигарету изо рта, вы курить перестаете. В день первый у вас могут быть веские причины, чтобы сказать: «Больше я курить не хочу»; у всех курильщиков они есть, причем всегда, причем самые веские. Настоящая беда — день второй, день десятый либо день десятитысячный, когда в момент слабости, опьянения, или даже в момент сознания силы вы выкурите одну сигарету, — а раз это в некоторой мере наркотическая зависимость, потом вам захочется еще одну, и в итоге вы снова закурите.

Угроза здоровью должна бы останавливать нас. Рациональный ум говорит: «Прекрати это делать. Ты дурак», — только на самом деле от этого становится тяжелее. Мы, к примеру, курим, когда нервничаем. Сообщите курящему, что от этого умирают, и он первым делом закурит сигарету. Возле Королевской клиники Мерсден, около первейшего английского онкологического учреждения, валяется больше окурков, чем возле любой больницы в стране.

Все аргументы за прекращение на самом деле усложняют задачу по еще двум причинам. Во-первых, они создают чувство лишения. Мы неизбежно вынуждаем себя оставить милого сердцу друга, опору, грешок или наслаждение, как бы ни воспринимал его курильщик. Во-вторых, они создают «занавес». Мы курим не потому, что не понимаем причин, по которым нужно бросить. На самом деле вопрос таков: «Зачем нам хочется или нужно это делать?».

**ПРОСТОЙ СПОСОБ** в своей основе таков: забыть в корне все причины, по которым хочется бросить, напрямую рассмотреть сигаретную задачу и задать себе следующие вопросы:

Что они мне дают?

Так ли уж они мне нравятся?

Правда ли стоит жить, отдавая бешеные деньги лишь за то, чтобы совать себе в рот эти штуки и травиться ими?

Вот прекрасная истина: они не дают вам абсолютно ничего. Поясняю: я не пытаюсь сказать, что недостатки курения выше его преимуществ, это и так всегда известно любому курильщику. Я хочу сказать, что у курения вообще нет преимуществ. Единственная выгода, которую оно когда-то давало — некий «плюс» в обществе, но сейчас даже те, кто курит, смотрят на курение, как на антиобщественную привычку.

Многим курильщикам бывает необходимо оправдать свою потребность курить, но все их причины — сплошь иллюзии и заблуждения.

Первое, что мы сделаем — уберем эти заблуждения пополам с иллюзиями. Вы поймете,

что бросать на самом деле ничего не надо. И не только бросать нечего — у жизни без сигарет есть чудесные реальные выгоды, причем здоровье и деньги — только две из них. Едва уйдет иллюзия, что жизнь никогда не принесет такое удовольствие без сигарет; едва вы поймете, что жизнь без них дает и столько же наслаждения, и бесконечно больше; как только чувство лишения и нехватки будет искоренено, — мы сможем вернуться и пересмотреть здоровье и деньги — и дюжины других причин, по которым стоит перестать курить. Эти осознания станут полезными прибавками, которые помогут вам получить то самое, чего вы жаждете — наслаждение полной жизнью, избавленной от табачного рабства.

### 3. Почему тяжело перестать?

Как я объяснял раньше, эта тема заинтересовала меня из-за моей собственной зависимости. Когда я все же бросил, это показалось волшебством. Стоило попытаться бросить до того — начинались недели черной депрессии. Случались отдельные дни, когда я бывал сравнительно бодр, но назавтра подавленность возвращалась. Похоже было на карабканье из скользкой ямы: чувствуешь, что верх уже рядом, видишь солнечный свет, и вдруг понимаешь, что снова катишься вниз. В итоге закуриваешь сигарету, она мерзкая на вкус, а ты пытаешься понять, зачем это было делать.

Один из вопросов, которые я всегда первым делом задаю курящим перед консультацией: «Хотите ли вы перестать курить?». Вопрос в чем-то глупый. Спросите убежденнейшего из курильщиков: «Если бы можно было вернуться во времена до зависимости, сохранив нынешние знания, вы бы начали курить?» — ответ будет «НИ ЗА ЧТО».

Спросите убежденнейшего из курильщиков, который не считает, что это вредит здоровью, которого не волнует общественное клеймо, и который может себе это позволить в плане денег (таких осталось уже немного) — «Вы похвалите своих детей, если они закурят?» — ответ будет «НИ ЗА ЧТО».

У всех курящих есть чувство, что ими владеет некое зло. Поначалу отношение к нему таково: «Я брошу, не сегодня так завтра». А в итоге мы приходим к стадии, когда решаем: либо у нас не хватает силы воли, либо в сигаретах есть нечто неотъемлемое, без чего нельзя насладиться жизнью.

Как я сказал ранее, задача — не объяснить, почему бросить легко, а показать, почему это бывает тяжело. На деле, прежде всего нужно рассказать, зачем вообще это затевается, — или, опять же, почему больше 60 % населения нашей планеты курит.

Весь институт курения — сплошная загадка. Единственная причина, почему мы с ним связываемся — потому что этим занимаются тысячи людей. С другой стороны, все они жалеют, что им довелось когда-то начать, они рассказывают нам, что это трата времени и денег. А мы не можем до конца поверить, что они не получают удовольствия. Мы связываем сигареты с взрослением и упорно пытаемся втянуться сами. А потом проводим остаток жизни, приказывая своим детям этого не делать и пытаюсь бросить собственную привычку.

Кроме того, весь остаток жизни мы тратим бешеные суммы. Средний человек, курящий пачку в день, тратит за свою жизнь 50 000 фунтов на сигареты. И что мы делаем с этими деньгами? (Лучше бы просто спустили в унитаз). Мы, в прямом смысле, тратим их на то, чтобы регулярно нагружать легкие канцерогенными смолами, чтобы все больше засорять и закупоривать кровяные сосуды. Каждый день мы заставляем все мышцы и органы тела больше и больше страдать от нехватки кислорода, и каждый день всё приближаем смерть. Мы приговариваем себя к пожизненной грязи, вони изо рта, желтым зубам, переполненным пепельницам и гадкому запаху застоявшегося табачного дыма. Это пожизненное рабство. Полжизни мы проводим в местах, где курить запрещено обществом (в церквях, больницах, школах, метро, театрах и т.д.), чувствуя себя обделенными — в том числе, когда пытаемся бросить или сократить количество. Остаток дымной жизни мы проводим в ситуациях, когда курить можно, но хочется, чтобы не было нужно. Что это за хобби такое — делаешь то, чего не хочется, а когда не делаешь — жаждешь сигарет? Это пожизненное обращение с тобой как с прокаженным, и, что самое худшее, пожизненное презириание разумным, рассудительным в



иных отношениях человеком самого себя. Курильщик презирает себя в каждый официальный день борьбы с курением, всякий раз, когда по неосторожности вчитается в предупреждение Минздрава, при напоминаниях о раке и в дни гигиены, всякий раз при одышке или боли в груди, всякий раз, когда он оказывается единственным курильщиком в компании некурящих. Вынужденный жить, нося все эти мрачные тени на задворках разума, что он получает от них? АБСОЛЮТНО НИЧЕГО! Наслаждение? Удовольствие? Расслабление? Поддержку? Прилив сил? Сплошь иллюзии, если не считать удовольствием ношение тесной обуви ради наслаждения при ее снятии!

Как я говорил, настоящая задача — постараться объяснить не только почему курильщикам оказывается тяжело перестать, но зачем вообще за это браться.

Быть может, вы скажете: «Все это здорово. Я все знаю, но когда подсядешь на сигареты, бросить очень трудно». Но почему это так уж трудно, и зачем они нужны? Курильщики ищут ответ на эти вопросы всю жизнь.

Кто-то скажет, из-за тяжелых симптомов ломки. На самом деле физические симптомы никотиновой ломки настолько легки (см. главу б), что большинство курильщиков живет и умирает, даже не осознав себя наркоманами.

Кто-то скажет, что сигареты приносят много удовольствия. Это не так. Они грязны и отвратительны. Спросите любого курящего, кто считает, что курит лишь ради удовольствия от сигарет: если он останется без своей марки, а будет лишь та, вкус которой ему неприятен — он прекратит курить? Курильщик скорее готов курить старую веревку, чем совсем ничего. Мне вот нравятся омары, но я никогда не добирался до стадии, когда приходилось бы таскать двадцать омаров на шее. Остальными вещами в жизни мы наслаждаемся, когда они есть, но не сидим обделенными, когда их нет.

Кто-то станет искать глубокие психологические причины: «фрейдистский синдром», «ребенок у материнской груди». В действительности все наоборот. Перво-наперво мы начинаем курить для того, чтобы показать, какие мы взрослые и мужественные. Заставь нас сосать соску на публике — мы помрем со стыда.

Кто-то считает, что все наоборот, что дело в эффекте «настоящего мужчины», в пускании дыма или огня через ноздри. И опять аргумент лишен оснований. Горящая сигарета в ухе выглядит смешно и глупо. Куда более смешно и глупо — вдыхать канцерогенные смолы в легкие.

Кто-то скажет: «Нужно же чем-то занять руки!». Так зачем поджигать ее?

«Ее приятно держать во рту». Так зачем поджигать ее?

«Приятно чувствовать, как дым заполняет легкие». Мрачное чувство, называется «угар».

Многие уверены, что курение разгоняет скуку. Опять заблуждение. Скука — состояние ума. В сигарете нет ничего интересного.

Для меня причина в течение тридцати трех лет была вот какой: сигареты расслабляли меня, давали собранность и смелость. Помимо этого я знал, что умираю от них и трачу на них огромные деньги. Почему же я не пошел к врачу и не попросил замену, которая расслабляла бы и помогала со смелостью и собранностью? Я не пошел, потому что знал — он предложит замену. Для меня это было не причиной, а оправданием.

Кто-то скажет, что занимается этим лишь потому, что так делают его друзья. Вы что, и впрямь глупы до такой степени? Если да, то молитесь, чтобы ваши друзья не взяли лечить головную боль гильотиной!

Большинство курящих, поразмыслив надо всем этим, приходит к выводу, что это просто такая привычка. Что не столько объяснение, сколько, если сбросить со счета традиционные разумные доводы, остается последним оправданием. К несчастью, это объяснение так же нелогично, как остальные. Привычки что, трудно менять? Мы в Британии привыкли ездить по левой стороне дороги. Тем не менее, когда мы ездим на континенте или в Штатах, то немедленно меняем эту привычку, и едва ли с какими-то осложнениями. На самом деле мы заводим и оставляем привычки каждый день.

Так почему тяжело оставить привычку, которая ужасна на вкус, приносит смерть, обходится в целое состояние, которая грязна и отвратительна, и которую мы, в конце-концов, всегда рады бросить, — когда от нас требуется только перестать этим заниматься? Ответ:

курение не привычка, ЭТО НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ! Вот почему бывает так тяжело «бросить». Возможно, вы чувствуете, что это объяснение помогает понять, отчего и впрямь тяжело «бросать»? Оно объясняет лишь то, почему курильщикам «бросить» оказывается тяжело. Все потому, что они не понимают природы наркозависимости. Основная причина вот в чем: курильщики убеждены, будто от сигарет они получают подлинное удовольствие и/или поддержку, — и уверены, что принесут реальную жертву, если прекратят курить.

Прекрасная истина вот в чем: стоит вам понять никотиновую зависимость и настоящие причины, по которым вы курите, и вы перестанете это делать — вот так все просто — и спустя три недели загадка останется одна: зачем вам приходилось курить столько времени, и почему не удается убедить остальных курильщиков в том, КАК ЗДОРОВО БЫТЬ НЕКУРЯЩИМ!

#### 4. Коварная ловушка

Курение — самая хитрая, коварная западня, разработанная совместными усилиями природы и человека. Что изначально привлекает нас в нее? Тысячи взрослых, которые уже это делают. Они даже предупреждают нас, мол, это грязная и отвратительная привычка, которая в конце концов приведет к смерти и обойдется в огромную сумму, — но мы не можем поверить, что они не получают от нее удовольствия. Вот один из самых смешных и грустных аспектов курения: чтобы втянуться, нужно очень упорно потрудиться.

Это единственная западня в природе, где нет приманки, нет кусочка сыра. Защелкивает ловушку не потрясающий, но отвратительный вкус сигарет. Окажись у первой сигареты потрясающий вкус, сработал бы сигнал тревоги, и мы, как разумные человеческие существа, смогли бы тогда понять, почему добрая половина взрослого населения тратит огромные суммы на яд. Но как раз потому, что наша первая сигарета на вкус отвратительна, наши юные умы впадают в убеждение, будто втянуться нам не грозит, и нам начинает казаться, что раз уж сигареты не приносят удовольствия, то бросить мы сможем, когда захотим.

Это единственный в природе наркотик, не дающий получить свои выгоды. Парни обычно начинают потому, что хотят казаться внушительней — имидж Хамфри Богарта и Клинта Иствуда. Ничто не дает меньше внушительности, чем первая сигарета. Боязно затянуться, и если вдохнуть слишком много, закружится голова, а потом затошнит. Хочется только одного — сбежать от остальных парней и выбросить эту дрянь.

Для женщины цель — казаться умудренной опытом современной девушкой. Нам всем доводилось наблюдать, как они затягиваются сигаретой по капельке и выглядят совершенно смехотворно. К тому времени, когда парни выучиваются быть внушительными, а девушки — выглядеть умудренными, они уже мечтают никогда не начинать. Не уверен даже, кажется ли курящая женщина умудренной, или же это домысел нашего воображения, рожденный рекламой сигарет. И сдается мне, нет переходной стадии между явным новичком и бывалым курильщиком.

Весь остаток жизни мы затем пытаемся объяснить себе, зачем нужно это делать, уговаривая детей не попадаться на удочку и время от времени пытаемся соскочить сами.

Ловушка устроена так, что бросать мы беремся только в моменты жизненных волнений, будь они о здоровье, нехватке денег, или просто об отношении людей, как к прокаженному.

Стоит нам бросить, волнений становится больше (пугающая никотиновая ломка), а вещь, на которую мы могли положиться в облегчении тревоги (нашей старой опоры, сигареты) теперь приходится избегать.

Спустя несколько дней мучений мы приходим к выводу, что выбрали не то время. Нужно дожидаться периода без волнений, — а стоит ему настать, как повод для бросания исчезает. На самом деле, конечно, подходящее время и вовсе не настает никогда, потому что кажется, будто жизнь приносит нам все больше и больше волнений. Едва мы выходим из-под опеки родителей, начинается естественный процесс обустройства жилья, принятия финансовых обязательств, детей, должностей с большей ответственностью, и т.д., и т.п. Снова иллюзия. На самом деле сильнейшее волнение у каждого существа сопряжено с периодами раннего детства и отрочества. Мы норовим смешать понятия волнения и ответственности. Жизнь курящих

автоматически приносит все больше волнения, потому что табак не расслабляет и не успокаивает, как пытается убедить всех общество. Лишь наоборот: он, буквально, делает человека все более нервным и беспокойным.

Даже те курильщики, кто бросает привычку (многие так делают, один или больше раз за свою жизнь) могут жить абсолютно счастливо, но потом вдруг снова втянуться.

Весь институт курения — будто скитание в гигантском лабиринте. Стоит войти в этот лабиринт, как разум затуманивается и смущается, и остаток жизни мы проводим в попытках выбраться. Многим в итоге это удается — но все равно позднее мы обнаруживаем, что снова попались.

Я провел тридцать три года в поисках выхода из этого лабиринта. Как и все курильщики, я не мог разобраться в нем. Тем не менее, благодаря стечению необычных обстоятельств, ни в одном из которых нет моей заслуги, мне выпало узнать, почему раньше бросить бывало так отчаянно трудно, а когда удалось, то оказалось не только просто, но и приятно.

С того времени, как я перестал курить, моим хобби, а позднее — профессией, стал поиск решений многих загадок, связанных с курением. Головоломки эти сложны и захватывающи, и практически неразрешимы, как кубик Рубика. Тем не менее, как и для всякой сложной загадки, если знать решение — все просто! У меня есть решение, помогающее легко перестать курить. Я выведу вас из лабиринта и постараюсь убедиться, что вы никогда не забредете в него снова. От вас требуется только следовать указаниям. Если на развилке вы свернете не в ту сторону, все дальнейшие указания пропадут впустую.

Давайте проясню: всякий может обнаружить, что бросить легко, но сначала нужно определиться с фактами. Нет, я говорю не о риске. Я знаю, что о нем вам и так известно. О вредных сторонах курения информации хватает. Если бы она могла остановить вас, вы бы уже бросили. Я говорю вот о чем: почему бывает тяжело перестать? Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны узнать истинную причину того, почему мы всё курим и курим.

## 5. Почему мы не прекращаем курить?

Каждый из нас начинает курить по дурацким причинам, обычно под влиянием общества или праздника, — но почувствовав, что втягиваемся, почему мы не прекращаем курить?

Ни один регулярно курящий человек не знает, зачем он курит. Если бы курильщик знал истинную причину, он перестал бы это делать. На консультациях я задавал этот вопрос тысячам курящих. Настоящий ответ для любого курящего всегда один, но варианты отговорки бесконечны. Эта часть консультации мне всегда казалась самой занятой и в то же время самой грустной и жалкой.

В глубине души каждый курильщик понимает, что он одурачен. Ведь он помнит: до зависимости курить ему было необязательно. Многие помнят, что первая сигарета была мерзкой на вкус, и что пришлось потрудиться, чтобы втянуться. А самая неприятная сторона вот в чем: они чувствуют, что некурящие ничего не лишены и смеются над ними.

Тем не менее, курильщик — разумное, здравомыслящее человеческое существо. Он знает, что берет на себя огромный риск по части здоровья и тратит за свою жизнь огромные деньги на сигареты. Так что ему обязательно нужно отыскать своей привычке разумное объяснение.

Настоящая причина, по которой курильщики не прекращают курить — в тонком сочетании факторов, которые будут нами проработаны в следующей паре глав. Это:

1. НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ
2. ПРОМЫВКА МОЗГОВ

## 6. Никотиновая зависимость

Никотин, бесцветная маслянистая смесь, — это наркотик, который содержится в табаке и вызывает у курящего зависимость. Это самый быстрый по привыканию наркотик, известный

человечеству — на то, чтобы втянуться, может хватить и единственной сигареты.

Каждая затяжка доставляет через легкие в мозг небольшую дозу никотина, которая действует быстрее, чем героиновая доза, введенная наркоманом в вену.

Если на сигарету у вас уходит двадцать затяжек, то из одной лишь сигареты вы получаете двадцать доз наркотика.

Никотин — наркотик быстродействующий, и его уровень в крови быстро падает до 50% спустя полчаса после начатой сигареты, и до 25% спустя час после докуренной сигареты. Что объясняет, почему большинство курильщиков ограничивается пачкой с небольшим в день.

Стоит курильщику погасить сигарету, и никотин начинает быстро покидать тело, а у курильщика возникает никотиновое голодание, оно же ломка.

На этом моменте я должен развеять привычную иллюзию, которую курильщики питают относительно ломки. Курильщики принимают за ломку ужасное травматическое настроение, которое им приходится терпеть, когда они пытаются или вынуждены перестать курить. Все это на самом деле в основном происходит в голове, когда курильщик вынужден терпеть нехватку своей радости или опоры. Дальше я приведу более подробные объяснения.

Настоящая ломка от никотинового голодания настолько незаметна, что в большинстве курильщики живут и умирают, даже не осознав себя наркоманами. Когда мы употребляем термин «никотинщик», то считаем: это просто «вошло в привычку». В большинстве своем курильщики ужасно боятся наркотиков, тем не менее — они и есть наркоманы. К счастью, с этого наркотика легко соскочить, но сначала нужно признать свою зависимость.

Никотиновое голодание не вызывает физической боли. Бывает всего-навсего беспокойное пустотное чувство, ощущение нехватки чего-то, — этим объясняется, почему многие курящие считают, что нужно «занять чем-то руки». Если чувство длится долго, курильщик становится нервным, уязвимым, возбужденным, несобранным, раздражительным. Это похоже на голод — голод по отраве, по НИКОТИНУ.

Спустя семь секунд после закуривания очередной сигареты тело получает никотин, и жажда прекращается, давая то чувство расслабления и собранности, которое приносит курильщику сигарета.

В ранние дни, когда мы только начинаем курить, ломка и ее облегчение так малозаметны, что мы даже не улавливаем их существования. Когда начинаем курить регулярно, мы считаем, что все либо потому, что нам это нравится, либо это вошло в «привычку». А на деле мы уже втянуты: мы не понимаем этого, но маленькая никотиновая тварь уже сидит у нас в животе, и отныне мы снова и снова вынуждены кормить ее.

Все курильщики начинают курить по дурацким причинам. Никому это не требуется. А единственная причина, почему люди не прекращают курить, постоянно ли, или по случаю, — чтобы кормить эту маленькую тварь.

Весь институт курения — сплошь набор загадок. В глубине души любой курильщик знает, что он одурочен и захвачен в плен чем-то злым. Тем не менее, самым грустным и смешным аспектом курения я считаю то, что удовольствие, которое получает курильщик от сигареты — есть попытка вернуться в состояние покоя, умиротворенности и собранности, в котором пребывало его тело до приобретения зависимости.

Знакомо вам чувство, когда у соседей весь день трезвонила сигнализация, или долго был другой легкий раздражитель? А потом шум внезапно стихает, и настает потрясающее чувство покоя и умиротворенности. Что на самом деле не покой, а исчезновение раздражителя.

До той поры, когда мы запускаем никотиновую цепочку, наш организм целостен. Затем мы нагоняем в тело никотин; и вот, когда вынимаем сигарету изо рта, никотин начинает уходить, а мы переживаем ломку — не физическую боль, лишь чувство пустоты. Мы даже не замечаем его существования, но оно звуком каплющей воды отдается в теле. Наш рациональный ум его не понимает. Ему и незачем. Мы знаем одно: хочется курить, — а когда закуриваем, то жажда уходит, и на какой-то миг мы снова целы и собраны, почти как были до приобретения зависимости. Тем не менее, удовлетворение лишь временно, потому что для облегчения последующей жажды нужно снова нагнать в тело никотина. И стоит вам докурить следующую сигарету, жажда начинается вновь, и цепочка продолжается. Эта цепь длится всю жизнь — ЕСЛИ ЕЕ НЕ ПРЕРВАТЬ.



Весь институт курения — как ношение тесной обуви ради одного удовольствия: при ее снятии. Вот три причины, по которым курильщики не замечают этого положения вещей:

С самого рождения мы подвержены массивированной промывке мозгов, убеждающей нас, будто курильщики находят безмерное удовольствие и/или опору в курении. И почему нам не верить в это? Зачем иначе им тратить столько денег и подвергать себя жутким опасностям?

В физическом плане никотиновое голодание не вызывает настоящей боли, только легкие беспокойное чувство, неотличимое от голода или обычного волнения, но раз именно в таких случаях мы привыкли закуривать, то склонны рассматривать это чувство как естественную потребность.

Тем не менее, вот основная причина, по которой курильщики не могут увидеть курение в истинном свете: оно действует задом наперед. Чувство пустоты человек испытывает всегда, когда не курит, но поскольку процесс втягивания сначала очень незаметен и постепенен, мы рассматриваем это чувство, как естественную потребность, и не виним в нем выкуренную накануне сигарету. А стоит закурить, тут же наступает прилив сил или опьянение, и действительно приходит успокоение либо расслабленность, и сигарете воздается должное.

Именно из-за этого процесса тяжело соскочить с любого наркотика. Представьте себе паническое состояние героинщика, оставшегося без героина. Теперь вообразите неземную радость этого наркомана, когда он сможет, наконец, погрузить иглу шприца в вену. Вы можете вообразить человека, получающего неподдельное удовольствие оттого, что он делает себе укол, — или сама мысль об этом вызывает у вас ужас? Не сидящие на героине люди не испытывают подобных панических чувств. Героин не облегчает их. Напротив: он создает их. Некурящие не страдают без сигарет от чувства пустоты, и не впадают в панику, если кончатся запасы. Некурящие люди не могут понять, как курильщики могут получать удовольствие, суя эти грязные штуковины в рот, поджигая их и, в буквальном смысле, вдыхая дрянь в легкие. И, знаете что? Курящие тоже не могут понять, зачем это делают.

Принято говорить, что курение расслабляет или приносит удовлетворение. Но откуда оно берется, если вначале нет недовольства? И почему некурящие не страдают от этого неудовольствия, и почему, скажем, после еды, когда некурящие полностью расслаблены, курильщики совсем не могут расслабиться, пока не успокоят маленькую никотиновую тварь?

Простите мне, если я немного потопчусь на этом моменте. Основная причина, по которой курильщикам бывает тяжело перестать, в их уверенности, что они бросают некое подлинное наслаждение или опору. Важно с самого начала понять, что бросать совершенно и абсолютно ничего не придется.

Лучший способ разобраться в тонкостях никотиновой западни — сравнить ее с питанием. Если считать, что у нас привычка регулярно принимать пищу, то понятно, почему голода в перерывах мы не чувствуем. Ощущается голод лишь тогда, когда прием пищи задерживается, — и даже в этих случаях физическая боль отсутствует, есть лишь пустотное беспокойное чувство, знакомое нам как «хочется есть». И процесс удовлетворения голода становится приятным времяпрепровождением.

Курение с виду почти такое же. Беспокойное пустотное чувство, знакомое нам как «хочется или нужно перекурить», напоминает пищевой голод, хотя одним другое не успокоишь. Как и при голоде, физическая боль отсутствует, а чувство это столь неощутимо, что между перекурами мы его даже не замечаем. Только когда хочется закурить, но нельзя, — только тогда мы начинаем ощущать дискомфорт. Но когда закурить все же удастся, приходит удовлетворение.

Именно сходство с приемом пищи способствует обману курящего и убеждению, будто он получает неподдельное удовольствие. Некоторым курильщикам очень трудно вникнуть, что никакого удовольствия или опоры курение не дает. Некоторые спорят: «Как вы можете утверждать, что в нем нет опоры? Сами же говорите, что если я закурю, то буду меньше нервничать, чем до этого».

Хотя курение и прием пищи очень напоминают друг друга, на самом деле они прямо противоположны:

1. Люди едят для того, чтобы продлить жизнь, в то время как курение жизнь сокращает.
2. Еда и впрямь вкусна, и прием пищи доставляет неподдельное удовольствие, радует в

любой момент жизни, в то время как процесс курения задействует вдыхание в легкие загрязняющих ядовитых испарений.

3. Питание не создает чувства голода и взаправду облегчает его, в то время как первая сигарета вызывает жажду никотина, а каждая последующая, крайне условно облегчая эту жажду, утверждает ваши пожизненные от нее страдания.

Настал удобный момент для того, чтобы развеять еще один привычный миф о курении: что курение — просто привычка. А питание — привычка? Если вы так считаете, попробуйте навсегда с ней завязать. Нет, назвать питание привычкой — все равно, что обозвать привычкой дыхание. Обе эти вещи составляют основу выживания. Верно, разные люди привыкли удовлетворять голод в разное время суток и при помощи разнообразных видов пищи. Но само по себе питание — не привычка. Как и курение. Единственная причина, по которой курильщик закуривает — стремление прекратить беспокойное пустотное чувство, созданное предыдущей сигаретой. Верно, разные курильщики привыкли стремиться облегчить ломку в разное время, но само по себе курение — не привычка.

В обществе часто пользуются словосочетанием «привычка курить», и в этой книге я для удобства тоже использую слово «привычка». Тем не менее, никогда не забывайте, что курение — не привычка, напротив: оно, ни более, ни менее — НАРКОЗАВИСИМОСТЬ.

Когда мы начинаем курить, приходится силой учиться терпеть вкус сигарет. Не успев заметить, мы уже не только покупаем их регулярно — они становятся необходимы. Когда их нет, у нас начинается паника, причем с течением жизни мы склонны курить всё больше.

Все потому, что к воздействию никотина, как и любого наркотика, тело пытается выработать иммунитет, и наше потребление склонно расти. После очень короткого периода курения сигарета уже не в состоянии полностью облегчить ломку, созданную ей же: получается так, что вы закуриваете, и становится лучше, чем было ранее, но на самом деле вы куда раздраженнее и беспокойнее, чем были бы в роли некурящего, причем даже прямо во время курения сигареты. Все еще смешнее, чем ношение тесной обуви, ведь с течением жизни растущее чувство дискомфорта остается даже тогда, когда обувь снята.

И положение вещей даже хуже, потому что стоит погасить сигарету, никотин начинает быстро покидать тело, и получается, что в напряженных ситуациях курящие обычно курят одну за другой.

Как я сказал, понятия «привычка» не существует. Настоящая причина, по которой каждый курильщик регулярно курит, — из-за маленькой твари, сидящей у него в животе. Каждый раз, снова и снова, он вынужден кормить ее. Курильщик выбирает сам, в каких ситуациях это делать, и выходит так, что ситуаций бывает четыре типа.

Это:

СКУКА / СОСРЕДОТОЧЕНИЕ — две полные противоположности!

ВОЛНЕНИЕ / РАССЛАБЛЕНИЕ — две полные противоположности!

И какой же волшебный наркотик может сменить на противоположное то воздействие, которое было у него двадцать минут назад? Опять же, если подумать, какие в нашей жизни бывают ситуации кроме этих, не считая сна? Вот в чем правда: курение не облегчает волнение и скуку, не помогает сосредоточиться или расслабиться. Все это иллюзии, и только.

Никотин не просто наркотик: он еще и сильнодействующий яд, который применяется в инсектицидах (проверьте по справочнику). Если дозу никотина, содержащуюся в одной сигарете, напрямик ввести вам в вену, вы умрете моментально. Табак на самом деле содержит много ядов, включая угарный газ; а табачный куст — из того же рода растений, что и ядовитая белладонна.

На случай, если вы подумываете переключиться на трубку или сигары, я должен прямо сказать, что содержание этой книги относится к любому виду табака и любому веществу, содержащему никотин, в том числе жвачкам, пластырям, носовым спреям и ингаляторам.

Человеческое тело — самая хитроумная вещь на планете. И никакие виды жизни, даже простейшие черви и амёбы, не могут выжить, не умея отличить пищу от яда.

За тысячелетия естественного отбора наше тело и разум выработали методику различения пищи от ядов, равно как и аварийные способы избавляться от последних.

Всем человеческим существам претит запах и вкус табака, пока они не втянутся. Если

дунуть разреженным табачным дымом в лицо любому животному или невтянутому ребенку, он начнет кашлять и отмахиваться.

Когда мы курили первую сигарету, за затяжками следовал кашель, а когда поначалу курили слишком много, приходило головокружение или самое настоящее недомогание. Это наше тело говорило нам: «ТЫ КОРМИШЬ МЕНЯ ЯДОМ. ПРЕКРАТИ». Именно эта стадия часто определяет, закурит человек или нет. То, что курильщиками становятся физически слабые и умственно безвольные люди — заблуждение. Счастлив тот, кого первая сигарета оттолкнула прочь: его легкие физически не могли с ней справиться, и он получил исцеление на всю жизнь. Или по-другому, он морально не был готов пройти жестокую стадию обучения — пытаться вдыхать без кашля.

Для меня в этом самая трагичная часть. Как упорно старались мы втянуться, — и именно потому трудно остановить подростков. Они еще пробуют, и сигареты пока им кажутся невкусными, поэтому они уверены, что могут перестать, как только захотят. Почему они не учатся у нас? Опять же, а почему мы не научились у собственных родителей?

Многие курильщики считают, что им нравится вкус и запах табачного дыма. Это иллюзия. Когда учимся курить, мы на самом деле занимаемся вот чем: приучаем наши тела вырабатывать иммунитет к дурному вкусу и запаху — ради получения дозы, как героинщики, которые считают, будто им нравится колоться. Героиновая ломка относительно тяжела, и нравится им лишь ритуал ее облегчения.

Курящие приучаются отворачивать разум от дурного запаха и вкуса ради «дозы». Спросите курильщика, который уверен, будто курит лишь потому, что наслаждается вкусом и запахом табачного дыма: «Если вы не сможете достать привычную марку, а сможете только ту, вкус которой вам не нравится — вы перестанете курить?». Ни за что. Курильщик скорее готов курить старую веревку, чем воздержаться, и не важно, переключитесь ли вы на сигареты с ментолом, сигары или трубку, поначалу они будут омерзительны на вкус, но если потерпеть — вы научитесь любить их. Курильщики норовят курить даже при простуде, гриппе, ангине, бронхитах и вздутии легких.

Удовольствие здесь не при чем. Если было бы при чем, никто бы не курил больше одной сигареты. Есть даже тысячи «бросивших», подсевших на эту дрянную никотиновую жвачку, которую прописал доктор, причем многие из них все равно курят.

Во время моих консультаций некоторые курильщики ощущают тревогу, осознав себя наркоманами, и считают, что после этого бросить окажется еще сложнее. На самом деле в этом как раз много хорошего, потому что:

1. Причина, по которой большинство из нас не прекращает курить, вот в чем: даже веря, что недостатки курения перевешивают его преимущества, мы все равно уверены, что в сигарете есть нечто, приносящее истинное наслаждение или дающее какую-то опору. Нам кажется, что стоит бросить курить — и придет пустота; что некоторые наши жизненные ситуации никогда уже не будут такими же. Это иллюзия. На самом деле сигареты ничего не дают: они лишь отнимают и частично возвращают, создавая это ощущение. Я объясню все подробнее в следующих главах.

2. Пускай это самый мощный в мире наркотик по скорости привыкания, сила привычки никогда не бывает тяжелой. Наркотик этот — быстрого действия, поэтому нужно всего три недели, чтобы 99 % никотина ушло из вашего тела, — и реальная ломка настолько легка, что многие курильщики жили и умирали, даже не осознав себя наркоманами.

Вы совершенно вправе спросить: почему тогда столь многим курильщикам бросить так тяжело, почему они месяцами терпят пытку, а потом всю оставшуюся жизнь временами невыносимо тоскуют по сигаретам. Ответ — вторая причина, по которой мы курим: промывка мозгов. А с химической зависимостью справиться как раз несложно.

Многие курильщики всю ночь обходятся без сигарет. Даже не просыпаясь от ломки.

Многие курильщики, вообще говоря, покидают спальню, прежде чем закурить первую сигарету; многие сперва завтракают; многие ждут, пока доберутся до работы. Они спокойно терпят ломку десять часов, и она их не волнует, — но проведи они десять часов в день без сигарет, они рвали бы на себе волосы.

Сейчас уже многие курильщики, купив новую машину, предпочитают в ней не курить.

Многие ходят в театр, супермаркет, церковь и т.п., и запрет на курение там их не беспокоит. Даже в метро не случается массовых бунтов. Курильщики даже довольны, когда кто-то или что-то заставляет их перестать курить.

Сейчас многие курильщики автоматически воздерживаются от курения в квартире или даже в окружении некурящих, едва ощущая неудобство. Фактически, у многих курильщиков случаются длинные периоды, когда они воздерживаются без малейших усилий. Даже в моем случае, я мог счастливо расслабляться весь вечер без сигарет. В поздние годы курения я вообще, бывало, предвкушал вечера, когда можно будет перестать травиться (смешная все же «привычка»).

С химической зависимостью жить несложно, даже когда она сохраняется, и тысячи курильщиков всю жизнь курят только по случаю. Хотя они точно так же тяжело зависимы, как любой заядлый курильщик. Встречаются даже заядлые курильщики, которые бросили эту «привычку», но иногда позволяют себе случайную сигару, и та поддерживает их зависимость.

Как я уже говорил, сама по себе никотиновая зависимость — не главная проблема. Она служит лишь катализатором, никогда не позволяя нашему разуму разглядеть истинную проблему: промывку мозгов.

Утешить пожизненных и заядлых курильщиков может то, что бросить им так же легко, как курящим по случаю. В некотором смысле даже легче. Чем больше человек живет с «привычкой», тем больше она угнетает его, и тем больше будет польза от прекращения.

Еще вас может утешить известие о том, что изредка пробегающие сплетни (вроде тех, что «Нужно семь лет, чтобы вся дрянь покинула тело» или «Каждая сигарета сокращает жизнь на пять минут») сплошь вранье.

Не думайте, что негативные эффекты от курения преувеличены. Вообще говоря, они очень напрасно преуменьшены, но, по правде, закон «пяти минут» — явная оценка наугад, и годится лишь на тот случай, если вы подхватите одну из смертельных болезней либо накачаетесь «дряню» до гробовой доски.

На самом деле «дрянь» вообще никогда не покидает тело полностью. Пока в мире кто-то курит, она сохраняется в атмосфере, и даже некурящие получают небольшой ее процент. Тем не менее, наши организмы потрясающе устроены, в них есть невероятные регенераторные запасы, — если вы еще не успели пустить в ход какую-нибудь необратимую болезнь. Если перестать сейчас, ваше тело восстановится в рамках нескольких недель, почти как будто вы никогда не начинали курить.

Как я сказал выше, перестать никогда не поздно. Я помог многим курящим вылечиться в пятьдесят лет, и в шестьдесят, а некоторым — даже в семьдесят и восемьдесят. Одна 91-летняя женщина посетила мою клинику с сыном, которому было 66. Когда я спросил, почему она решила перестать курить, она ответила: «Чтобы подать ему пример». Она связалась со мной полугодом позже, и сказала, что снова чувствует себя юной девушкой.

Чем больше это угнетает вас, тем большим будет облегчение. Когда я наконец бросил, то резко сократил количество с сотни в день до НУЛЯ, и мне ни разу не стало плохо от ломки. На самом деле становилось очень даже приятно, еще в период очищения.

Но промывку мозгов мы должны убрать *обязательно*.

## 7. Промывка мозгов и дремлющий товарищ

Как и почему мы начинаем курить вообще? Чтобы полностью понять это, нужно исследовать роль подсознания, или, как я зову его, «дремлющего товарища».

Все мы склонны считать себя умными и свободными человеческими существами, которые своими силами прокладывают жизненный путь. А на самом деле 99 % нашей личности состоит из штампов. Мы продукция общества, в котором воспитаны: вещей, которые надеваем, домов, в которых живем, основных жизненных принципов, даже тех частностей, в которых привыкли различаться, — например, лейбористских и консервативных партий. Неслучайно приверженцы лейбористов родом обычно из рабочих классов, а консерваторов — из средних и высших слоев. Подсознание оказывает мощнейшее воздействие на нашу жизнь, и даже в реалиях, а не только



во мнениях, могут заблуждаться миллионы человек. Прежде чем Колумб проплыл вокруг света, большинство людей было убеждено, что земля плоская. А сегодня нам известно, что она круглая. Напиши я хоть дюжину книг, призванных убедить вас, что она плоская, мне ничего бы не удалось, — хотя кто был в космосе и видел наш шарик? Даже если вы летали или плавали вокруг света, откуда вы знаете, что не перемещались по кругу над плоской поверхностью?

Рекламисты хорошо знакомы с силой внушения через подсознание, отсюда и берутся те большие плакаты, что обрушиваются на курильщика, когда тот ездит по городу; отсюда реклама в каждом журнале. Думаете, что вся она — пустая трата денег? Что ей не уговорить вас купить сигареты? Ошибаетесь! Попробуйте сами. В следующий раз, когда будете в баре или ресторане в непогожий день, и ваш спутник спросит, что вы будете пить, не говорите просто «Бренди» (или что угодно), а приукрасьте речь: «Знаете, что меня сейчас порадует по-настоящему? Эта потрясающая теплая игра света в бокале хорошего бренди». Увидите, к вам присоединятся даже те люди, которым бренди не нравится.

С юных лет наш подсознательный ум ежедневно бомбардируют информацией, которая рассказывает нам, что сигареты хорошо расслабляют, дают собранность и смелость, и что вообще, самая ценная на свете вещь — сигарета. Думаете, я преувеличиваю? Видели, когда в кино, мультфильмах или пьесах человека вот-вот казнят или расстреляют, что он просит напоследок? Правильно, сигарету. В сознании такой импульс отложиться не успевает, но у дремлющего товарища достаточно времени, чтобы переварить его. А послание на самом деле гласит вот что: «Величайшая ценность на земле, моя последняя воля — выкурить сигарету».

Думаете, в нынешние времена ситуация переменилась? Нет: наших детей все равно бомбардируют большие рекламные щиты и журнальные полосы. На телевидении реклама сигарет как бы запрещена, но в пиковые часы трансляции показывают чемпионов мира по бильярду, которые непрерывно дымят как паровозы. Спонсорами таких программ обычно являются табачные гиганты, и это самое коварное направление в современной рекламе: связь курения со спортом и преуспеваемом. Болиды «Формулы-1» смоделированы и даже названы в честь сигаретных марок — или наоборот? Сейчас по телевизору случаются даже такие «вливания»: показывают обнаженную пару, которая после секса курит на двоих сигарету. Следствия очевидны. Какое восхищение я питаю к людям, рекламирующим эту маленькую сигару — не за их мотивы, но за великолепную отточенность их кампании, когда, бывает, мы видим человека перед лицом смерти или катастрофы: горит и готов рухнуть его воздушный шар, или коляска мотоцикла вот-вот обрушится в реку, или он Колумб, и его корабль вот-вот перевалит за край света. Не говорится ни слова. Играет тихая музыка. Он закуривает — и лицо его растворяется в выражении неподдельного блаженства. Сознательный ум курильщика может даже не уловить, что тот смотрит рекламу, но «дремлющий товарищ» неутомимо переваривает очевидные следствия.

Правда, бывает социальная реклама иного рода: напоминания о раке, об ампутации ног, гигиенические кампании, но все это на самом деле не заставляет людей переставать курить. По логике должно, но на деле не заставляет. Это даже не уберегает от курения подростков. Все годы, пока я оставался курильщиком, мне искренне верилось, что знай я о связи рака легких с курением, я никогда бы не закурил. А по-хорошему, она не приносит ни малейшей разницы. Ловушка сегодня выглядит так же, как в день, когда в нее попал сэр Уолтер Роли. Все антисигаретные кампании только добавляют путаницы. Даже на самом продукте, сбоку любой красивой блестящей пачки, манящей попробовать содержимое, есть предупреждение о смерти. Кто из курящих читает его, не говоря уже о прямом осознании последствий?

Сдается мне, что ведущим производителям сигарет предупреждения Минздрава только помогают распространять продукцию. Во многих из подобных сцен используются пугающие элементы вроде пауков, стрекоз и росянок-мухоловок. Предупреждения о вреде здоровью сейчас настолько развернуты и броски, что курильщик не может обойти их вниманием, как ни пытается. Укол страха, который испытывает этот курильщик, толкает его к глянцево-золотистой пачке.

По иронии судьбы, первая роль во всей промывке мозгов отводится самому курильщику. Существует заблуждение, будто курящие люди — образчики безволия и физической слабости. А ведь чтобы уживаться с отравой, нужно быть крепким.

Это одна из причин, по которой курильщики отказываются принять убогомрачительную статистику, наглядно демонстрирующую ущерб от курения здоровью. Каждому был знаком какой-нибудь дядя Фред: он курил по две пачки в день, не болел ни дня и дожил до восьмидесяти. Курящие отказываются рассмотреть и то, что сотни других курильщиков валяются в самом расцвете, и то, что дядя Фред мог бы жить и ныне, если бы не курил.

Если проведете маленький опрос среди друзей и коллег, то обнаружите, что большинство курящих на самом деле волевые люди. Они в основном работают на себя, руководят бизнесом или занимают некие специализированные места, — врачей, адвокатов, полицейских, учителей, агентов, медсестер, секретарей, домохозяек с детьми, и т.д., — иными словами, все, что касается напряженной жизни. Вот главное заблуждение курильщиков: курение будто бы облегчает стресс, поэтому обычно связывается с руководящим типажом, который принимает на себя ответственность и переживания, — и конечно, подобный типаж нас восхищает, и, следовательно, вызывает желание подражать. Другая группа, склонная к зависимости, это люди монотонной деятельности, потому что другая основная причина курения — скука. Хотя представление о том, что курение разгоняет скуку, боюсь, тоже иллюзия.

Степень промывки мозгов совершенно невероятна. Все в нашем обществе крайне настороженно относится к токсикомании, героиновой наркомании и т.п. Но реальная смертность от токсикомании не дотягивает до десятка в год, а смертей от героина, к примеру, в Англии, случается в год меньше сотни.

Но есть другой наркотик, никотин, на который когда-нибудь да подсаживается 60 % из нас, и большинство проводит остаток жизни, тратя на него бешеные суммы. Основная часть свободных денег уходит на сигареты, и сотни тысяч людей ежегодно портят себе жизнь, потому что попали в зависимость. А этот наркотик — общественный убийца N1, считая и ДТП, и пожары, и пр.

Почему же мы расцениваем токсикоманию и героиновую наркоманию как такое великое зло, и в то же время этот наркотик, на который тратится куча денег и который весьма ощутимо приближает нашу смерть, не столь давно считался вполне приемлемой в обществе манерой? Даже в недавние годы ее начали считать, всего-то, чуть антиобщественной привычкой, которая способна нанести вред здоровью, но вполне легальна, и продается в глянцевах пачках в каждом ларьке, баре, клубе, бензоколонке и ресторане. В Британии самые крупные прибыли от нее получает наше же правительство. Они составляют 8 млрд. фунтов стерлингов в год со всех курильщиков, а табачные компании тратят больше 100 млн. в год только на рекламу.

Нужно учиться потихоньку вырабатывать устойчивость к этой промывке мозгов, будто вы покупаете машину у торговца подержанными автомобилями. Согласно кивая, не верить ни единому слову этого человека.

Начните смотреть сквозь эти глянцевые пачки в отраву и грязь, запечатанные внутри. Пусть вас не обманут хрустальные пепельницы, золотые зажигалки, миллионы одуроченных. Начните спрашивать у себя вот что:

Зачем я это делаю?

Мне и правда это нужно?

**НЕТ, КОНЕЧНО НЕ НУЖНО.**

Вот эту часть насчет промывки мозгов объяснить сложнее всего. Ну почему разумное, здравомыслящее в иных отношениях человеческое существо становится полным дебилом, когда речь заходит о его зависимости? Мне больно сознаться, но из тысяч людей, которым я помогал оставить эту привычку, самым большим идиотом получаюсь я.

Я не первый умудрился дойти до пяти пачек в день, заядлым курильщиком был и мой отец. Он был крепким человеком, но увял из-за сигарет в самом расцвете. Помню, как наблюдал его, будучи еще ребенком — как он кашлял и харкал по утрам. Я видел, что ему это не нравится, и мне было совершенно ясно: им владеет некое зло. Помню, как говорил своей матери: «Никогда не разрешай мне закурить».

В пятнадцатилетнем возрасте я был помещен на физзарядке. Спорт для меня был всё, и меня переполняла уверенность и собранность. Если бы кто-то сказал мне в те дни, что в итоге я докурюсь до пяти пачек в день, — я поставил бы все жизненные заработки на то, что этого не случится, и еще накинул бы столько, сколько попросили бы.

В сорокалетнем возрасте я уже сидел на сигаретах и умственно, и физически. Я добрался до стадии, когда не мог выполнить любое, самое обыденное физическое или умственное действие, сперва не перекурив. Почти у всех курильщиков система срабатывает только при естественных жизненных волнениях, вроде неожиданных телефонных звонков или визитов. Но я без перекура не мог уже ни переключить канал, ни сменить лампочку.

Я знал, что умираю от сигарет. Мне было уже не отвертеться и не обмануть себя. Но вот чего не пойму: как я не замечал, что они делают с моим разумом. Это ведь разве что не скакало и не хватало меня за нос. Глупо и смешно, что большинством курильщиков владеет заблуждение, будто иногда сигареты приносят удовольствие. Лично я от этого заблуждения не страдал никогда. Я курил, потому что считал: они помогают мне сосредоточиться, а еще потому, что они помогали справиться с нервами.

Помню, как-то раз, после проваленной попытки отказаться от сигарет, я переключился на трубку, веруя в то, что она приносит меньше вреда и снизит мое потребление.

Некоторые из этих трубочных табаков совершенно отвратительны на вкус. Аромат бывает приятный, но курить их поначалу невыносимо. Помню, около трех месяцев кончик языка у меня горел как обваренный. Внизу трубочной чаши собирается вязкая коричневая грязь. Бывает, нечаянно наклонишь чашку, и не успеешь даже заметить, как сглонешь полный рот этой дряни. В итоге немедленно выворачивает, вне зависимости от места и окружения.

Мне понадобилось три месяца, чтобы научиться управляться с трубкой, но вот чего мне не понять: почему в течение этих трех месяцев я не мог раз-другой унять и задать себе вопрос — зачем обрекать себя на эти мучения?

Конечно, выучившись обращаться с трубкой, курильщики кажутся довольными как никто. Многие из них убеждены, что курят только из любви к трубке. Но почему приходится так старательно научиться любить ее, когда и без нее они были совершенно счастливы?

Ответ таков: когда попадаешь в зависимость от никотина, промывка мозгов усиливается. Подсознание знает, что маленькую тварь нужно кормить, и вы блокируете разум от всего остального. Как я уже сказал, заставляет людей курить именно страх, боязнь беспокойного пустотного чувства, которое приходит, едва прекращается подача никотина. Оттого, что вы его не замечаете, оно никуда не девается. Вам нужно знать о нем не более, чем кошке — понимать, где под полом проходят трубы с горячей водой. Она просто знает: стоит сесть в определенном месте, и придет чувство тепла.

Промывка мозгов — вот главная трудность, мешающая бросить курить. Промывка мозгов общественного воспитания подкрепляется промывкой нашей же зависимости, и, что самое серьезное, промытыми мозгами друзей, родственников и коллег.

Вы заметили, как часто доньше я использовал выражение — «бросить» курить? Я употребил его в предыдущем абзаце. Вот вам классический пример промывки мозгов. Это изречение подразумевает реальную жертву. А ведь прекрасная истина в том, что бросать абсолютно нечего. Наоборот, вы готовы освободиться от страшной болезни и получить сказочные преимущества. Итак, мы начинаем убирать промывку мозгов. С этого момента мы не станем больше говорить «бросить», но скажем: прекратить, перестать, или, что самое верное, **ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕОБХОДИМОСТИ!**

Подговаривают нас в основном лишь окружающие, которые этим занимаются. Мы чувствуем, что выпадаем из общества. Чтобы втянуться, нужно хорошенько потрудиться, тем не менее, еще никто впоследствии не обнаруживал, что обрел нечто недостающее. Но всякий раз, когда мы замечаем другого курильщика, своим видом он убеждает нас: в этом что-то есть, ведь иначе он этого не делал бы. Даже оставив привычку, бывший курильщик чувствует себя обделенным, когда на вечеринке или другом мероприятии кто-нибудь из курящих закуривает. Бывший курильщик успокаивает себя. Ведь можно только одну. И вот, даже не успев заметить этого, он снова втянут.

Эта промывка мозгов — очень сильная штука, и ее воздействия нужно опасаться. Многие курильщики из старшего поколения могут припомнить детективный сериал про Поля Темпля, который после войны был очень популярен на радио. Одна из серий была посвящена зависимости от марихуаны, известной в народе как «план» и «трава». Втайне от курящих злодеи продавали им сигареты, содержащие «план». Пагубных воздействий у них не было.

Люди попросту впадали в зависимость и были вынуждены постоянно покупать сигареты. (Во время моих консультаций буквально сотни курильщиков признавались, что пробовали «план». Никто не жаловался, что впадал от него в зависимость). Когда я слушал эту передачу, мне было около семи лет. Так я впервые узнал о наркозависимостях. Сущность наркомании, необходимость постоянно принимать наркотик повергла меня в ужас, и даже доньше, хотя я искренне убежден, что «план» не образует зависимости, я не рискну затянуться марихуаной даже один раз. Какая ирония судьбы: в итоге мне выпало стать наркетом и подсесть на самый привязчивый в мире наркотик. А предупреди меня Поль Темпл о самих сигаретах. Еще одна ирония судьбы: как спустя сорок лет человечество тратит тысячи фунтов на онкологию, и в то же время миллионы уходят на уговоры подростков, чтобы те подсели на дрянной табак, причем наибольшие прибыли получает британское правительство.

Мы будем избавляться от промывки мозгов. Не бывший курильщик терпит лишения, но настоящий, у которого непрерывно изымаются:

- ЗДОРОВЬЕ
- САМОЧУВСТВИЕ
- ДЕНЬГИ
- ПОКОЙ
- СОБРАННОСТЬ
- СМЕЛОСТЬ
- САМОУВАЖЕНИЕ
- СЧАСТЬЕ
- СВОБОДА

И что он получает от этих ощутимых жертв?

**АБСОЛЮТНО НИЧЕГО** — кроме временной иллюзии возвращения в то состояние покоя, умиротворения и собранности, которым некурящие все время наслаждаются сами по себе.

## 8. Облегчение ломки

Как я уже объяснял, курильщики считают, будто курят ради удовольствия, расслабления или некоей поддержки. На самом деле это иллюзия. Настоящая причина — облегчение ломки.

В ранние дни сигареты нужны нам для самоутверждения в обществе. Хотим — курим, хотим, нет. Но неуловимая цепочка уже пущена в ход. Наше подсознание начинает привыкать к мысли, что сигарета, употребленная в особых случаях, имеет свойство давать наслаждение.

Чем больше садишься на этот наркотик, тем большую ломку требуется облегчать; и чем больше сигареты поработают, тем больше в нас обманом вселяется вера в противоположное их действие. Все происходит очень медленно и очень постепенно, — вообще не заметишь. Каждый день себя чувствуешь вроде бы так же, как раньше. Многие курильщики даже не осознают, что втянулись, пока не пытаются серьезно завязать, и даже после этого многие ничего не признают. Некоторые безмерно убежденные не вынимают голову из песка всю жизнь, пытаюсь убедить себя и окружающих, что им все нравится.

С сотнями подростков у меня случалась такая беседа:

Я: Ты понимаешь, что никотин — наркотик, и куришь ты лишь потому, что не можешь остановиться?

П: Ничего подобного! Мне все нравится. Если б не нравилось, я бы бросил.

Я: А можешь бросить на неделю и доказать мне, что сможешь, если захочешь?

П: Так незачем. Мне же нравится. Захочу бросить, так и брошу.

Я: А можешь бросить на неделю и доказать себе, что еще не втянулся?

П: А смысл? Мне же все нравится.

Как я уже говорил, у курильщиков присутствует надобность облегчать ломку в периоды волнения, скуки, сосредоточения, расслабления или их сочетаний. Эти моменты подробнее описаны в следующих главах.



## 9. Волнение

Я говорю не только о крупных трагедиях жизни, но и о мелких переживаниях: о телефонных разговорах, бытовом общении, невзгодах домохозяйки с шумными детьми, и так далее.

Возьмем для примера телефонную беседу. У многих людей телефон вызывает легкое волнение: в частности, у бизнесменов. Довольные клиенты звонят нечасто, да и начальство редко раздает по телефону подарки. Вечно что-нибудь докучает: то проблемы, то люди с требованиями. В подобных случаях курильщик, если еще не успел, закурит сигарету. Он не знает, зачем, но ему известно, что чем-то она помогает.

А на самом деле происходит вот что. Даже не имея представления об этом, курильщик ощущал раздражение (т.е. ломку). Частично облегчив это раздражение, и в то же время сняв естественную напряженность, он снижает общее волнение и получает некую поддержку. И курильщик уже чувствует себя лучше, чем до перекура. И все-таки, даже в процессе курения, курящий человек куда напряженнее некурящего, потому что чем больше связываешься с наркотиком, тем дальше он опускает тебя на дно, и тем меньше восстанавливаются силы за счет курения.

Я обещал, что шокотерапии не будет. В следующем примере я почти нарушу обещание. Хотя не собираюсь вас шокировать, а просто пытаюсь дать понять, что сигареты разрушают нервы быстрее, чем расслабляют их.

Постарайтесь вообразить, что дошли до той стадии, когда врач говорит вам: если вы не прекратите курить, вам придется ампутировать ноги. На секунду постарайтесь представить себе жизнь без ног. Попробуйте вообразить внутреннее состояние человека, который, получив это предупреждение, именно что продолжает курить, и затем ему ампутируют ноги.

Бывало, я слышал подобные истории и списывал их на человеческое безумие. На самом деле иногда мне даже хотелось услышать от врача подобное — ведь тогда я прекратил бы курить. Опять же, я был полностью готов в один прекрасный день получить кровоизлияние в мозг и потерять не только ноги, но и жизнь. Причем считал себя не психом, а просто заядлым курильщиком.

Истории эти — не о психах. Именно такие вещи творит с человеком этот жуткий наркотик. С течением времени он систематически лишает вас терпения и решимости. И чем больше решимости он отнимает, тем больше вами овладевает заблуждение, будто сигареты делают обратное. Всем нам доводилось слышать о панике, которая владеет курильщиком, когда он идет гулять поздно вечером и боится, увидя, что сигареты кончаются. Некурящие не страдают ею. Это чувство вызывают сами сигареты. В то же время с течением жизни сигареты не только разрушают вам нервы, но и сильно отравляют тело, все больше подрывая здоровье. Когда курильщик добирается до стадии, на которой осознает, что умирает от них, он уже уверен: сигареты заменяют смелость, и без них с жизнью не справиться.

Четко отметьте у себя в голове, что курение не успокаивают нервы: оно медленно, но верно разрушает их. Одна из огромных выгод избавления от привычки — возвращение к вам собранности и уверенности в себе.

## 10. Скука

Если в этот миг вы курите сигарету, то наверняка не вспоминали о ней, пока я не напомнил.

Вот еще одно заблуждение, связанное с курением: будто сигареты развеивают скуку. Когда вы курите сигарету, разум ваш не повторяет постоянно: «Ура, я курю. Ура, я курю». Это происходит только в некоторых случаях: либо когда вы оказались надолго лишены сигарет, либо если пытаетесь сократить количество, либо во время первых сигарет после неудавшейся попытки воздержаться.

В действительности дело обстоит так: когда вы находитесь в никотиновой зависимости и

не курите, то вам чего-то не хватает. Если обнаружится спокойное занятие для ума, вы способны провести многие часы, не вспоминая об отсутствии наркотика. Но если вам скучно, ничто не может отвлечь ваш разум от него, поэтому вы беретесь кормить свою тварь. Когда вы себе ни в чем не отказываете (т.е. не пытаетесь воздержаться или сократить количество), то бессознательным становится и само закуривание. Даже любители трубок и самокруток умеют выполнять этот ритуал автоматически. Если любой курящий возьмется припомнить все сигареты, выкуренные им за день, он сможет вспомнить лишь небольшую их часть — как правило, первую с утра и те, что были после еды.

На самом деле сигареты имеют прямое свойство усугублять скуку, потому что они притупляют чувства и лишают сил, и вместо того, чтобы проявить физическую активность, курильщики предпочитают шататься туда-сюда, в тоске и унынии облекаясь ломку.

Вот почему так важно встретить промывку мозгов лицом к лицу. Раз курильщики и впрямь склонны закуривать, когда им скучно, а нам с рождения повторяют, будто курение разгоняет скуку, нам никогда не приходит в голову поставить это под вопрос. А между прочим, нам промывали мозги, заставляя поверить, будто жвачка успокаивает нервы. На деле же в нервном состоянии люди имеют привычку скрипеть зубами. Жвачка дает лишь одно: законную возможность поскрипеть ими. В следующий раз, как увидите человека, который жуёт жвачку, наблюдайте за ним внимательно и спросите себя: спокойным он выглядит, или напряженным. Понаблюдайте за курильщиками, которые курят от скуки. У них все равно скучный вид. Сигареты не развеивают скуку.

Как бывший любитель курить без перерыва, могу заверить вас: в жизни не бывает занятия скучнее, чем прикуривать одну грязную сигарету за другой, день за днем, из года в год.

## 11. Сосредоточение

Сигареты не помогают сосредоточиться. Это лишь очередная иллюзия.

Когда вы пытаетесь сосредоточиться, то машинально стараетесь устранить отвлекающие моменты, например, чувство жары или холода. А курильщик страдает изначально: маленькая тварь требует свою дозу. Поэтому, когда нужно сосредоточиться, курильщик даже не успевает задуматься. Он автоматически закуривает, собирается с мыслями, и моментально забывает о том, что курит.

Сигареты не помогают сосредоточению. Они помогают лишь разрушить его, потому что через некоторое время ломка у курильщика не прекращается целиком даже после сигареты. Тогда курильщик увеличивает потребление, и проблема растет.

Ущерб сосредоточенности наносится еще по одной причине. Постоянно растущая закупорка ядовитыми веществами артерий и вен вызывает в мозгу кислородное голодание. Ваши сосредоточенность и вдохновение на самом деле существенно улучшатся, когда этот процесс будет прекращен.

Именно вопрос сосредоточенности не давал мне преуспеть, когда я использовал метод силы воли. С раздражительностью и ухудшением характера я мог справиться, но когда по-настоящему нужно было сосредоточиться на чем-то сложном, без сигареты было не обойтись. Хорошо помню, какую панику я ощутил, когда узнал, что во время экзаменов по счетоводству не позволяется курить. Я уже курил непрерывно, и был убежден, что не смогу удержать сосредоточенность без сигарет целых три часа. Но экзамены я сдал, причем даже не помню, чтобы думал в те часы о перекуре, так что стоило делу принять решительный оборот, курение явно перестало меня заботить.

Потеря сосредоточенности, которую переживают курящие, пытаясь прекратить курить, на самом деле не связана с физической никотиновой ломкой. Бывает, у курящего наступает умственный ступор. Когда это случается, что вы делаете? Если не успели закурить раньше, то закуриваете сигарету. Умственный ступор от этого не проходит, и что вы делаете потом? Делаете то, что следует: начинаете с ним разбираться, как поступил бы и любой некурящий. Но когда человек курит, сигареты у него не виноваты ни в чем. У курящих вовсе не бывает бронхита курильщика, они просто все время простужаются. В миг, когда вы прекращаете

курить, вина за все несчастья вашей жизни сваливается на то, что вы больше не курите. Теперь, случись у вас умственный ступор, вместо того, чтобы взяться с ним разбираться, вы заводите речь: «Сейчас бы перекурить, все бы сразу решилось». И вы уже ставите под вопрос решение прекратить курить.

Когда вы уверены, что сигареты взаправду помогают сосредоточиться, волнение по поводу их отсутствия сосредоточиться вам гарантированно не даст. Именно мысленные угрызения, а не физическая ломка, вызывают трудности. Всегда помните: от ломки страдают не некурящие, а те, кто курит.

Когда я погасил последнюю сигарету, то моментально переключился с пяти пачек в день на ноль, и ни разу не заметил за собой потери сосредоточенности.

## 12. Расслабление

Многие курильщики считают, будто сигареты помогают им расслабиться. На самом деле, никотин — химический стимулятор. Если замерить пульс, а потом выкурить две сигареты подряд, то частота ударов заметно возрастет.

У большинства курящих одна из любимых сигарет следует после обеда. Обед — время дня, когда мы прерываем работу; садимся и расслабляемся, утоляем голод и жажду и в итоге получаем полное удовлетворение. Но несчастный курильщик расслабиться не может, потому что ему приходится удовлетворить еще один голод. Сигарета видится ему слаще глазури на пирожном, но дело лишь в маленькой твари, которую нужно кормить.

На самом деле никотинщику никогда не удастся расслабиться полностью, и чем дальше живешь, тем с этим становится хуже.

Самые напряженные люди на нашей планете — не некурящие, но пятидесятилетние предприниматели, которые курят одну за другой, постоянно кашляют и харкают, страдают от высокого давления и постоянно чем-то раздражены. На их стадии сигареты даже частично перестают облегчать симптомы, вызванные ними же.

Помню времена, когда я был молодым счетоводом, кормильцем семьи. Кто-нибудь из моих детей делал что-то не так, и я выходил из себя до таких пределов, которые не шли ни в какое сравнение со всеми проступками. Я искренне верил, что в моей личности присутствует какой-то злой демон. Сейчас я знаю, что так и было, только не из-за врожденного изъяна в моем характере, — проблему создавала маленькая никотиновая тварь. В те времена я считал, что на меня валятся все проблемы, какие только бывают в мире, но когда я оглядываюсь на прожитую жизнь, мне совершенно непонятно, что там вообще меня волновало. Все в жизни было под контролем. Единственная вещь контролировала меня — сигареты. Печально то, что даже сегодня мне не удастся убедить своих детей, что таким раздражительным меня делало только курение. Каждый раз, когда они слышат оправдания какого-нибудь курильщика по поводу зависимости, послание гласит: «Ну, успокаивают они меня. Помогают расслабиться».

Пару лет назад опекунское управление Великобритании угрожало запретить курящим усыновлять детей. Им позвонил недовольный мужчина. Он сказал: «Вы в корне не правы. Я помню, когда был ребенком, если мне надо было поднять с матерью спорный вопрос, я всегда ждал, пока она закурит сигарету, потому что тогда она была спокойнее». Почему же он не мог переговорить с матерью, когда она не курила сигарету? Почему курильщики настолько напряжены, когда не курят, даже в ресторане после хорошего обеда? В следующий раз, как будете в супермаркете и увидите домохозяйку, которая кричит на ребенка, проследите за ней, когда она выйдет. Первым делом она закурит сигарету. Возьмитесь наблюдать за курящими, в частности тогда, когда курить им запрещено. Вы обнаружите, что они постоянно подносят руки ко рту, вертят пальцами, притопывают ногами, теребят волосы или скрипят зубами. Курящие не расслабляются. Они вообще забывают, что такое полное расслабление. Это одна из тех радостей, что ждут вас впереди.

Весь институт курения можно уподобить мухе, которая попала в пасть росянке. Поначалу муха пьет нектар. После неуволимого перехода растение начинает есть муху.

Не пора ли из этого растения выбраться?

### 13. Сигареты при сочетании

Нет, сигареты при сочетании — это не когда вы курите две или больше подряд. Если такое бывает, становится непонятно, зачем нужно было закуривать первую. Я однажды обжег руку, пытаясь сунуть в рот сигарету, когда одна там уже торчала. На самом деле это не настолько уж идиотизм, насколько кажется. Как я уже говорил, в итоге сигареты перестают облегчать ломку, и даже во время курения все равно чего-то недостает. В этом заключается ужасное разочарование курящего. Вам нужна поддержка, а вы и так уже курите, — вот почему многие курильщики часто срываются на алкоголь и другие наркотики. Но я отвлекся.

Сигарета при сочетании — это та, что была следствием двух или нескольких обычных поводов закурить, например, при общественных мероприятиях: вечеринках, свадьбах, обедах в ресторанах. Вот примеры событий, которые могут одновременно волновать и расслаблять. Это может показаться противоречием, но так оно и есть. Любая форма общественного мероприятия может приносить волнение, даже проходящая в кругу друзей, — а ведь в то же время хочется насладиться собой и полностью расслабиться.

Бывают даже ситуации, когда одновременно присутствуют все четыре фактора. Одной из них может оказаться вождение. Например, вы только что покинули напряженную ситуацию, вроде визита к терапевту или зубному, но уже можно расслабиться. В то же время, вождение неизбежно включает в себя элемент волнения. На карту ведь поставлена ваша жизнь. Кроме того, нужно сохранять сосредоточенность. Последних двух факторов можно не замечать, но их подсознательная природа не значит, что их нет. А если вам предстоит застрять в дорожной пробке или ехать по долгой магистрали, вам, помимо всего, может стать скучно.

Еще один классический пример — карты. При игре вроде бриджа или покера приходится сосредоточиться. Когда вы проигрываете больше, чем можете себе позволить, то начинаете волноваться. Когда очень долго не идет карта, вам может стать скучно. И, тем не менее, пока все это происходит, вы же отдыхаете — вам положено расслабляться. Во время карточной игры, какой легкой ни будь ломка, сигареты у всех идут одна за другой, даже у тех, кто в иное время курит от случая к случаю. Пепельницы наполняются и переполняются вмиг. Над головами ядерным грибом непрерывно клубится облако. Если похлопать любого из этих курящих по плечу и спросить, нравится ли ему курить, ответ будет: «Издеваетесь, что ли?». Именно после таких вечеров, просыпаясь утром с выгребной ямой вместо глотки, мы решаем перестать курить.

Эти сигареты при сочетании часто бывают теми самыми, особенными, которых, как нам кажется при сомнениях, всегда будет не хватать больше всего на свете. Мы считаем, будто жизнь без них уже никогда не принесет столько радости. Хотя на самом деле здесь работает все тот же принцип: эти сигареты дают облегчение ломки, а бывают времена, когда мы переживаем необходимость облегчить ее острее, чем обычно.

Давайте четко проясним. Не сигареты есть что-то особое, а наша ситуация. Стоит нам убрать жажду сигарет, эти мероприятия будут приносить куда больше удовольствия, а волнующие ситуации начнут волновать меньше. Этот момент будет разъяснен подробнее в следующей главе.

### 14. Что я бросаю?

**АБСОЛЮТНО НИЧЕГО!** Тяжело нам бросить из-за страха. Из-за страха того, что мы лишаемся опоры или наслаждения. Из-за страха того, что некоторые приятные ситуации уже никогда не будут теми же. Из-за страха своей беспомощности перед лицом напряженных ситуаций.

Другими словами, воздействие промывки мозгов заключается в том, чтобы ввести нас в заблуждение, будто нам присуща некая слабость, или в сигаретах есть нечто неотъемлемо для



нас нужное, и что стоит нам перестать курить, как сразу придет пустота.

Четко отметьте у себя в голове: СИГАРЕТЫ НЕ ЗАПОЛНЯЮТ ПУСТОТУ. ОНИ СОЗДАЮТ ЕЕ!

Наш организм — самое хитроумное устройство на планете. Верите вы в создателя, в естественный отбор, или в их совместный труд, — какое бы существо или система не изобрела наши тела, она думает в тысячи раз эффективнее человека. Человек неспособен создать живую простейшую клетку, не говоря уже про чудо зрения, размножения, про наши мозговые цепи. Если бы создатель или отбор приспособили нас под курение, у нас бы имелось некое фильтрующее устройство, чтобы не пропускать в тело яды, и некое подобие печной трубы.

Наши тела, между прочим, снабжены безотказными устройствами сигнализации в форме кашля, тошноты, головокружения, и т.п., которые мы игнорируем на свой страх и риск.

Прекрасная истина вот в чем: бросать нечего. Стоит вычистить маленькую тварь из тела и промывку мозгов из головы — курить вам больше не захочется и не понадобится.

Сигареты не улучшают прием пищи. Они портят его. Они разрушают чувство вкуса и запаха. Пронаблюдайте за курящими в ресторане, когда те курят между приемом блюд. Они наслаждаются вовсе не едой: они ждут не дождутся, пока еда кончится — ведь она стоит на пути сигарет. Многие занимаются этим несмотря на то, что мешают некурящим. Дело не в том, что курильщики так уж невнимательны к окружающим, — просто им плохо без сигарет. Они ходят между двух огней. Им приходится либо воздерживаться и мучиться оттого, что курить нельзя, либо курить и мучиться оттого, что они мешают окружающим, виня и презирая себя за это.

Пронаблюдайте курильщиков на официальных мероприятиях, где им приходится терпеть до торжественной развязки. Многие из них резко заболевают недержанием ради того, чтобы выскочить курнуть. Вот так оно видится, если рассмотреть курение как настоящую зависимость. Курильщики курят не потому, что им это нравится. Они делают это, потому что страдают без курения.

Из-за того, что многие из нас начинают курить на общественных мероприятиях в юном и нежном возрасте, мы получаем уверенность, будто праздником без сигарет не насладиться. Это чужь. Табак отнимает уверенность в себе. Величайшее доказательство страха, который вселяют в курящего сигареты, — их воздействие на женщин. Почти все женщины крайне придиричиво относятся к своему внешнему виду. Они не горят желанием появиться на празднике в небезупречном образе и без прекрасного запаха. Тем не менее, осознание того, что изо рта у них будет вонять, как из старой пепельницы, в конце концов их не сдерживает. Знаю, это и впрямь очень их *заботит* — многие из них терпеть не могут запах на своих волосах и одежде — но не *сдерживает*. Вот такой страх вселяет в курильщика этот жуткий наркотик.

Сигареты не помогают в праздник: они портят его. Они заставляют удерживать в одной руке бокал, а в другой сигарету, искать способ избавиться от пепла и бесконечной череды окурков, пытаться не выдыхать удушливый дым в лицо собеседника, волноваться, не унюхает ли он ваш запах изо рта или заметит желтизну на зубах.

Бросать не только нечего, но есть потрясающие реальные выгоды. Когда курильщики рассматривают отказ от курения, то обычно упирают на здоровье, деньги или клеймо в обществе. Разумеется, все это ценные и важные моменты, но лично я считаю, что величайшие выгоды при прекращении курения — психологического характера, и в различных следствиях к ним относятся:

1. Возвращение к вам смелости и собранности.
2. Освобождение от рабства.
3. Что не придется больше жить, мучаясь от зловещих темных теней на задворках разума, сознавая, что вас презирает половина человечества, а еще хуже — что вы презираете себя сами.

Жить некурящим не просто лучше, но бесконечно приятнее. Я имею в виду не только то, что вы станете здоровее и богаче. Я хочу сказать, что вы станете счастливее и будете куда больше наслаждаться жизнью.

Потрясающие выгоды жизни некурящего рассматриваются в следующих главах.

Некоторым курильщикам бывает непросто принять концепцию «пустоты», и помочь вам может следующая аналогия.

Представьте, что у вас на лице язва. А у меня есть одна чудесная мазь. Я говорю вам: «А попробуйте-ка вот это». Вы втираете мазь, и язва немедленно пропадает. Но неделю спустя она появляется вновь. Вы спрашиваете: «У вас не осталось той мази?». Я говорю: «Нате, берите весь тюбик. Может, еще сгодится». Вы пользуетесь мазью снова. Оп! — и язва опять исчезает. Каждый раз, когда язва приходит снова, она растет, болит сильнее, а промежуток становится все короче. В итоге язва покрывает все ваше лицо и болит невыносимо. Возвращается она теперь каждые полчаса. Вы знаете, что мазь временно ее снимет, но очень переживаете. Распространится ли в итоге эта язва на все ваше тело? Исчезнет ли промежуток полностью? Вы идете к врачу. Он ее вылечить не может. Вы пробуете другие вещи, но не помогает ничего, кроме чудесной мази.

И теперь вы полностью зависимы от этой мази. Вы никуда не выходите, не проверив заранее, что тюбик мази у вас с собой. Отправляясь за границу, вы проверяете, что захватили несколько тюбиков. И еще в придачу к вашим беспокойствам о здоровье, теперь я беру с вас 100 долларов за тюбик. А вам ничего не остается — только платить.

И вот, вы читаете в медицинской колонке газеты, что это происходит не только с вами: что многие другие люди страдают от той же проблемы. И, между прочим, фармацевтами установлено, что эта мазь на самом деле не лечит язву. Она делает только одно: загоняет язву под кожу. Именно от мази язва начала расти. И чтобы избавиться от язвы, нужно только перестать пользоваться мазью. И язва в итоге исчезнет естественным образом.

Продолжите ли вы пользоваться мазью?

Потребуется ли вам сила воли, чтобы мазью не пользоваться? Даже не верь вы этой статье, несколько дней могут пройти в мрачных сомнениях, но как только почувствуете, что язва начала заживать, нужда или жажда пользоваться мазью уйдет.

Будет ли вам плохо? Конечно же, нет. У вас была ужасная проблема, решения которой, казалось вам, не существует. А теперь вы нашли решение. Даже если для того, чтобы избавиться от язвы, понадобится целый год — каждый день выздоровления от нее вы можете думать: «Разве не здорово? Теперь я не умру».

Именно такое чудо произошло со мной, когда я потушил свою последнюю сигарету. Давайте я максимально четко проясню один момент в аналогии с мазью и язвой. Язва — это не рак легких, и не атеросклероз, и не эмфизема, и не грудная жаба, и не хроническая астма, и не бронхит, и не коронарная болезнь. Все они идут лишь в нагрузку к язве. Она — не тысячи сжигаемых нами денег, и не пожизненная вонь изо рта плюс желтые зубы, и не притупленность чувств, и не одышка с кашлем, и не те годы, которые мы проводим за самоудушением, желая этого не делать, и не те разы, когда нас карают невозможностью перекурить. Она — не пожизненное презрение со стороны окружающих, или, что самое худшее, со стороны себя. Все это идет в нагрузку к язве. Язва лишь заставляет нас отгородиться от всех этих вещей. Она — паническое чувство «Нужно перекурить». Некурящие не страдают от этого чувства. А мы, в худшем случае, страдаем лишь от страха, и величайшая выгода, которую вы получите — избавление от этого страха.

Тогда показалось, будто густейший туман внезапно спал с моего разума. Я очень ясно мог видеть, что паническое желание курить не было слабостью во мне или волшебным свойством сигарет. Его просто вызвала первая сигарета, — и каждая последующая, крайне условно облегчая его, лишь снова вызывала его. Вместе с тем я видел, что остальные «счастливые» курильщики проходят тот же кошмар, через который когда-то шел я. Он не настолько был страшен, как мой, но все они выдвигали дутые аргументы, пытаясь оправдать свою глупость.

**КАК ЖЕ ЗДОРОВО БЫТЬ СВОБОДНЫМ!**

## 15. Добровольное рабство

Обычно, когда курильщики пытаются завязать, основными причинами для них становятся здоровье, деньги и общественное мнение. Часть промывки мозгов, производимой этим жутким наркотиком, ведет к попаданию в неприкрытую рабскую зависимость.

Человечество яростно сражалось весь прошлый век, пытаясь искоренить рабовладение, и

все же поныне любой курильщик тратит жизнь, мучаясь в добровольном рабстве. Он будто и не осознает, что когда курить позволено, мечтает быть некурящим. От большинства сигарет, выкуриваемых нами за всю жизнь, мы не только не получаем наслаждения, но даже не замечаем, что курим их. На самом деле только после периода воздержания мы попадаем в иллюзию удовольствия от сигареты (например, для первой с утра, или после еды, и т.п.).

Сигарета становится желанной лишь тогда, когда мы пытаемся сократить количество или воздержаться, или когда к этому нас пытается принудить общество (например, в церквях, больницах, супермаркетах, театрах и так далее).

Убежденный курильщик должен постоянно помнить, что мода эта будет расти и расти. Сегодня это только метро. А завтра вообще все общественные места.

Прошли те дни, когда курящий мог прийти в гости к другу или незнакомому человеку и прямо сказать: «Я закурю, вы не против?». Сегодня бедный курильщик, войдя в чужой дом, начинает в отчаянии высматривать пепельницу в надежде обнаружить в ней окурки. Если пепельницы нет, он обычно держится, сколько может, а когда уже не в силах, то просит разрешения закурить, и обычно слышит в ответ: «Ну, курите, что делать» или «Знаете, лучше не стоит. А то все провоняется».

И вот, бедный курильщик, и так уже раздавленный, мечтает провалиться сквозь землю.

Помню, в дни моего курения, стоило мне пойти в церковь, как для меня случалась божья кара. Даже во время свадьбы моей дочери, когда мне там следовало стоять гордо, как подобает гордому родителю, что я делал? Я думал: «Давайте быстрее покончим с этим, выйдем да курнем».

Полезно бывает понаблюдать за курящими на подобных мероприятиях. Они сбиваются в стайку. Всегда появляется не одна пачка. Туда-сюда их тычется штук двадцать, и разговоры всегда об одном.

«Курите?»

«Да, но лучше сами угощайтесь».

«Давайте я возьму вашу потом».

Они закуривают и глубоко затягиваются, думая: «Как нам везет! Вот она, небольшая награда. А у бедных некурящих никакой награды нет».

А «бедным» некурящим никакая награда и не нужна. Ведь мы не созданы для пожизненного регулярного отравления своего тела. И самая большая жалость в том, что даже в самом процессе курильщик не получает того чувства покоя, уверенности и умиротворения, в котором всю жизнь проводит некурящий.

Припоминаю, как я зимой играл в боулинг в помещении: я изображал недержание, чтобы улизнуть и разок-другой затянуться. Нет, это уже был не четырнадцатилетний школьник, а сорокалетний счетовод с дипломом. Позор, да и только. И даже возвратясь к игре, я не получал от нее удовольствия. Я с нетерпением ждал конца, чтобы можно было снова закурить, — хотя по идее мне полагалось расслабиться и наслаждаться любимым увлечением.

Для меня одной из громадных радостей в роли некурящего стало освобождение от этого рабства, возможность наслаждаться жизнью полностью и не тратить половину ее на тоску по сигаретам, а потом, закулив, желая в них не нуждаться.

Курильщик должен постоянно помнить, что в гостях у некурящих, или даже в компании некурящих, чувство обделенности в нем вызывают не самодовольные некурящие, но его «маленькая тварь».

## 16. Сэкономлю столько-то в неделю

Не устану повторять, что именно промывка мозгов вызывает трудности при прекращении курить, и чем больше промывки нам удастся развеять, тем легче вам будет достигнуть цели.

Бывает, я втягиваюсь в споры с людьми, которых зову убежденными курильщиками. По моему определению, убежденный курильщик тот, кому курение по карману, кто не верит, что это вредит его здоровью, и кого не волнует общественное клеймо (их осталось уже немного).

Если он молод, я говорю ему: «Не могу поверить, что вас не волнуют ваши растраты».

Тут у него обычно загораются глаза. Если бы я напал на него по вопросам здоровья или общественного клейма, его это задело бы, но если по поводу денег, то сразу: «Ой, да мне это по карману. Получается всего столько-то в неделю, и я считаю, что оно того стоит. Это моя единственная слабость, или радость», и т.п.

Если он выкуривает пачку в день, я говорю ему: «Все равно не могу поверить, что эти деньги вас не волнуют. За всю жизнь вам предстоит потратить больше 40 тысяч фунтов. И что вы делаете с этими деньгами? Лучше было бы сжечь или выбросить. Вы, буквально, тратите эти деньги на вред своему физическому здоровью, на разрушение своей выдержки и собранности, на пожизненные страдания в рабстве, на пожизненную вонь изо рта и желтые зубы. Так что, разве не должно вас это волновать?»

В этот момент выясняется, в частности у молодых курильщиков, что они никогда не рассматривали пожизненную сумму затрат. А многих курящих и цена одной пачки разоряет достаточно. Иногда мы подсчитываем, сколько тратим в неделю, и это слегка тревожит. Очень изредка (и только думая завязать) мы прикидываем, сколько тратим за год, и это пугает — а за всю жизнь — так просто невысказано.

Тем не менее, когда речь идет о споре, убежденный курильщик говорит: «Мне это по карману. Получается всего столько-то в неделю». Он обжужливает и обсчитывает сам себя.

Тогда я говорю: «У меня к вам предложение, от которого вы не сможете отказаться. Вы мне сейчас дадите тысячу фунтов, а я всю жизнь буду бесплатно снабжать вас сигаретами».

Если бы я предложил вексель в 40 тыс. фунтов за тысячу, курильщик урвал бы у меня подпись на бумажке прежде, чем я успел бы пошевелиться, — и все же ни один убежденный курильщик (и, пожалуйста, не забывайте, что сейчас я обращаюсь не к вам или еще к кому-то, кто собирается перестать, а к человеку без таких намерений) не принял у меня это предложение. Но почему нет?

Часто на этом моменте моих консультаций курильщик говорит: «Ну слушайте, ну правда, денежный вопрос меня не волнует». Если над всеми этими строками вы раздумываете, то спросите себя, почему он не волнует вас? Почему в остальных жизненных моментах приходится порядком намучиться, чтобы сберечь пару фунтов там, пару здесь, — и при этом тратить тысячи фунтов, запросто списывая расходы?

Вот ответ на эти вопросы. В принятии вами любого другого жизненного решения заключен процесс взвешивания плюсов и минусов, и получение разумного ответа. Ответ может быть неверен, но он как минимум есть результат осмысленных выводов. Но всякий раз, когда плюсы и минусы курения взвешивает курящий, ответ выходит, десять раз подряд: «ПЕРЕСТАНЬ КУРИТЬ! ТЫ ДУРАК!». И получается, что все курильщики курят не потому что хотят, и не потому что так решили, а потому что считают, будто перестать им невозможно. Поэтому им приходится промывать себе мозги. Приходится держать голову в песке.

Курильщики заключают между собой весьма странные соглашения, вроде этого: «Кто первый сдастся, отдаст другому 50 фунтов», — в то время как тысячи фунтов, которые они сэкономили бы, перестав курить, не волнуют их ни грамма. А все потому, что они думают все тем же промытым мозгом курящего.

Возьмите и отряхните на секунду песок с глаз. Курение — цепная реакция, и цепь эта пожизненна. Если вы ее не прервете, то курить вам предстоит всю оставшуюся жизнь. Теперь прикиньте, сколько вы, по-вашему, потратите за всю жизнь на сигареты. Сумма, естественно, для каждого человека будет варьироваться, но в целях данного упражнения положим, что это 10 тыс. фунтов.

Скоро вам предстоит принять решение выкурить последнюю сигарету (не сейчас, прошу вас — не забывайте изначальные указания). Чтобы оставаться некурящим, от вас потребуется лишь одно: не попадать снова в эту ловушку. Что значит: не закуривать снова первую сигарету. Стоит вам это сделать, и одна-единственная сигарета обойдется вам в 10 тыс. фунтов.

Если вам кажется, что такой взгляд на вещи чересчур хитроумен, то вы продолжаете себя обманывать. Возьмите и сосчитайте, какую сумму вы могли бы уже сберечь, если бы не закурили свою первую сигарету.

Если же вы воспринимаете этот аргумент как факт, то спросите себя, что бы ощутили, если бы вам на ковер завтра лег банковский чек на 15 тыс. долларов. Вы плясали бы от



восторга! Так пляшите! Ведь вы скоро начнете получать эту прибыль, и она лишь часть великолепных выгод, которые вас ждут.

Во время периода очищения вас может посетить искушение попробовать одну-единственную сигарету, просто так, напоследок. Отбросить это искушение вам будет легче, если напомнить себе, что она обойдется в 15 тыс. долларов (или во столько, сколько вы насчитали)!

Я предлагал это в теле— и радиопередачах годами. Мне до сих пор кажется невероятным, что ни единого разу ни один убежденный курильщик не принял мое предложение. Некоторых членов моего гольф-клуба я постоянно подкалываю, когда слышу их жалобы по поводу роста цен на табак. На самом деле я опасаясь, что если донимать их слишком много, один из них поймает меня на слове. Тогда я потеряю целое состояние.

Когда окажетесь в компании счастливых довольных курильщиков, которые будут рассказывать вам, как им нравится курить, возьмите да скажите им, что знаете одного идиота, который готов обеспечивать их сигаретами всю жизнь, если ему заплатить деньги за год авансом. Может, все же найдете мне человека, который решится принять предложение?

## 17. Здоровье

В этой области промывка мозгов достигает самых высот. Курильщики считают, что о вреде здоровью им известно всё. Это не так.

Даже в моем случае, когда я в любой момент ожидал взрыва в голове и искренне верил в свою готовность принять последствия — даже тогда я обманывал себя.

Бывало, в те времена я вынимал сигарету из пачки, и срабатывал сигнал тревоги, за которым следовало голосовое предупреждение: «Ну что, Аллен, приехали! Радуйся, что предупреждаю: пока все сходило тебе с рук, но если выкуришь еще сигарету — у тебя в голове будет взрыв», — и как вы считаете, закуривал я сигарету, или нет?

Если у вас по этому вопросу есть сомнения, попробуйте вот что: выйдите к шоссе с оживленным движением, станьте на обочине с закрытыми глазами и попытайтесь вообразить, будто у вас есть выбор — либо перестать курить, либо перед следующей сигаретой перейти дорогу с завязанными глазами.

Выбор будет очевиден. Я делал то, что делает всю дымную жизнь каждый курильщик: отключал разум и не вынимал голову из песка, в надежде на то, что проснусь одним утром, и мне возьмет и перестанет хотеться курить. Курящие не могут себе позволить никаких размышлений о вреде здоровью. Позволь они, уйдет даже иллюзорное наслаждение «привычкой».

Это объясняет, почему так малодейственна шокотерапия, к которой прибегают СМИ в государственные дни борьбы с курением. Заставить себя смотреть ее может только некурящий. Еще это объясняет, почему курильщики, поминая дядюшку Фреда, который выкуривал по две пачки в день и дожил до восьмидесяти, не берут в рассмотрение тысячи людей, сваленных ядовитым табаком в самом расцвете.

Примерно шесть раз в неделю у меня происходит следующая беседа с курильщиками (обычно с теми, что помоложе):

Я: Почему вы хотите бросить?

КУРИЛЬЩИК: Мне это не по карману.

Я: А вред здоровью вас не волнует?

КУРИЛЬЩИК: Нет. Мало ли, я вообще могу завтра попасть под автобус.

Я: Но добровольно под автобус вы не полезли бы?

КУРИЛЬЩИК: Нет, конечно.

Я: Когда переходите дорогу, не ленитесь смотреть по сторонам?

КУРИЛЬЩИК: Смотрю, конечно.

Совершенно верно. Наш курильщик прикладывает уйму стараний, чтобы не попасть под автобус, и вероятность этого — один к сотням тысяч. Тем не менее, курильщик рискует на грани гарантированной возможности лишиться из-за табака здоровья, и с виду совершенно не

замечает этой угрозы. Такова сила промывки мозгов.

Помню одного известного Британского игрока в гольф, который не попал в американское турне потому, что боялся летать. Тем не менее, на гольфовой площадке он курил одну за другой. Разве не странно: почувствовав хоть малейший подвох в самолете, мы отказываемся взойти на борт, даже пускай риск составляет сотни тысяч к одному против смерти, и все же с сигаретами мы берем на себя гарантию один к четырем, причем совершенно игнорируем ее. И что дают они курильщику?

**АБСОЛЮТНО НИЧЕГО!**

Еще один привычный миф, связанный с курением — бронхит курильщика. Многие молодые люди, которые приходят со мной повидаться, не волнуются за свое здоровье, потому что не кашляют. А истинное положение дел прямо противоположно. Кашель — один из безотказных природных способов выгнать из легких инородную материю. Сам по себе кашель не болезнь, он лишь симптом. Курящие кашляют тогда, когда их легкие пытаются выбросить канцерогенные смолы и яды. А без кашля смолы и яды остаются в легких, и как раз тогда вызывают рак. Курильщики склонны избегать физических нагрузок и заводят привычку дышать неглубоко, чтобы не кашлять. Я в свое время верил, что мой вечный бронхит курильщика сведет меня в могилу. А он, удаляя большую часть грязи из моих легких, возможно, спас мне жизнь.

Давайте всё представим себе вот как. Если бы у вас была хорошая машина, а вы забросили бы ее и позволили бы ей ржаветь, это было бы весьма глупо, ведь так она скоро превратится в грудку ржавого железа и перестанет возить вас. Тем не менее, в этом не было бы конца света: это оказался бы только вопрос денег, и вы всегда могли бы купить новую. Но ваше тело — машина, которая везет вас через жизнь. Все мы любим повторять, что здоровье — это самое дорогое, что есть на свете. Насколько это правда, вам скажет любой болеющий миллионер. Многие из нас могут припомнить в прошлом какую-нибудь болезнь или несчастный случай, когда мы молили о выздоровлении (КАК СКОРО МЫ ЗАБЫВАЕМ). А в роли курящего вы не только впускаете внутрь ржавчину и не заботитесь об этом, — вы своими руками систематически портите машину, которая нужна для поездки через жизнь, причем другой у вас не будет.

Думайте. Вас никто не заставляет это делать, и помните: вам это **АБСОЛЮТНО НИЧЕГО НЕ ДАЕТ**.

Возьмите на миг выньте голову из песка, и спросите себя, если бы вы точно знали, что именно следующая сигарета пустит в ваше тело рак, взяли бы вы ее курить, или нет. Забудьте саму болезнь (ее трудно представить), но вообразите, что вам предстоит направиться в Королевскую клинику Мерсден и терпеть эти ужасные анализы — радиотерапию и т.д. Теперь вы уже не планируете оставшуюся жизнь. А планируете вы свою смерть. Что будет с вашими родными и близкими, с планами и мечтами?

Я часто вижу людей, с которыми это случилось. Они тоже не считали, что с ними так будет, и самое худшее кроется не в болезни, а в том, что они вызвали ее своими руками. Всю жизнь, пока курим, мы повторяем: «Брошу с завтрашнего дня». Представьте, как себя чувствуют эти люди, которые уже «влетели». С промывкой мозгов для них покончено. Они видят эту «привычку» в ее истинном свете и остаток жизни проводят в мыслях: «Зачем я врал себе, что мне нужно курить? Если бы можно было все вернуть!»

Переставайте себя обманывать. У вас шанс пока есть. Это цепная реакция. Стоит выкурить следующую сигарету, она потянет за собой еще и еще одну. С вами это и так уже происходит.

В начале книги я обещал, что шокотерапии не будет. Если вы уже решили, что перестанете курить, то все это не окажется для вас шокотерапией. Если же вы еще в сомнениях, пропустите остаток главы и вернитесь к ней тогда, когда прочтете всю книгу.

Тонны статистики собраны по поводу вреда, который курение может нанести здоровью курящего. Вот в чем беда: пока курильщик не решит прекратить, он не хочет о нем слышать. Даже предупреждения Минздрава — пустая трата времени, потому что курильщик носит шоры, а, вчитавшись по невнимательности, первым делом закуривает.

Курильщики склонны считать, что угроза здоровью — будто стрельба по мишени, вроде как нарваться на мину. Запомните хорошенько: все и так уже происходит. Всякий раз,

затягиваясь сигаретой, вы вдыхаете в легкие канцерогенные смолы, а рак — безусловно, худшая из болезней, которую вызывают и которой способствуют сигареты. Кроме того, они вносят очень серьезный вклад в приобретение порока сердца, атеросклероза, эмфиземы, ангины, тромбоза, хронического бронхита и астмы.

Пока я курил, мне сроду не доводилось слышать об атеросклерозе и эмфиземе. Я знал, что непрекращающиеся кашель и одышка, как и постоянно крепнущие приступы бронхита и астмы — прямое следствие моего курения. Но они, пускай приносили неудобства, не вызывали серьезных болей — а с неудобствами я уживаться мог.

Каюсь, мысли о столкновении с раком легких меня ужасали, и вероятно поэтому я загородил от них разум. Поразительно, как страх ужасающей болезни, связанной с курением, меркнет перед страхом прекращения. Не то чтобы последний страх сильнее, просто необходимость прекратить сегодня же вызывает страх немедленный, в то время как мысль о столкновении с раком легких — волнения будущего. А зачем смотреть так мрачно? Наверняка этого не случится. Тем более, к тому времени я успею и завязать.

Мы привыкли рассматривать курение как игру в перетягивание каната. С одного конца страх: оно нездорово, дорого, грязно и поработает. На другом конце преимущества: оно моя радость, мой друг, моя опора. Нам никогда не приходит в голову, что с этого конца тоже страх. Речь не столько о том, что сигареты приносят нам удовольствие, сколько о том, что без них мы склонны впадать в горести.

Подумайте о героинщиках, лишенных героина: о том унижительном горе, которое они проходят. Теперь представьте их бурный восторг, когда наконец можно погрузить иглу в вену и унять это жуткую жажду. Теперь попробуйте вообразить, — если это возможно, — что они получают наслаждение, вгоняя в вену шприц.

Не употребляющие героин люди не страдают от этого чувства паники. И героин не облегчает это чувство: напротив, он вызывает его. Некурящие не впадают в тоску, когда им нельзя перекурить после еды. От этого чувства страдают только курильщики. Никотин не облегчает его: напротив, он его вызывает.

Боязнь столкновения с раком легких не заставляла меня перестать, потому что я был уверен, что это вроде прогулки по минному полю. Пронесет — ну и ладно. Не повезет, нарвешься на мину. Риск, который приходится взять на себя, известен, и если человек готов принять этот риск, то кому какое дело?

Поэтому если какому-нибудь некурящему доводилось мне об этом риске напомнить, я пользовался типичными стратегиями уклонения, которые неизменно усваивают все курящие.

«Все там будем».

*Конечно же, только есть ли логичный повод добровольно сокращать себе жизнь?*

«Лучше прожить меньше, да лучше».

*Совершенно верно, только как можно предположить, что героинщику или алкоголику живется лучше, чем тому, кто от алкоголя и героина не зависим? Неужели вы искренне верите, что курящим живется лучше, чем некурящим? Курильщик определено проигрывает по обоим фронтам — его жизнь и короче, и гораздо несчастнее.*

«Моим легким наверное куда больше вредят выхлопные газы, чем курение».

*Даже будь это так, разве есть логичный повод мучить легкие еще больше? И можно ли представить себе человека, которому хватило бы глупости, буквально, присосаться к выхлопной трубе и по своей воле вдыхать эти газы своими легкими?*

**ВОТ ЧЕМ С УСПЕХОМ ЗАНИМАЮТСЯ КУРЯЩИЕ!**

Задумайтесь об этом в следующий раз, когда увидите несчастного курильщика, который глубоко вдыхает, присосавшись к своей «драгоценной» сигарете.

Я могу понять, почему закупорка сосудов и опасность столкнуться с раком легких не помогли мне перестать. С первым я мог уживаться, от второго мог загородить разум. Как вы уже знаете, мой способ заключается не в том, чтобы запугиванием вынудить вас прекратить, но в полной противоположности — дать вам осознать, насколько ведь больше наслаждения будет приносить жизнь, когда вы освободитесь от этой необходимости.

Тем не менее, уверен: если бы я мог увидеть, что творится внутри моего тела, то завязать бы мне оказалось легче. Это я говорю не о той шоковой методике, когда курильщику

демонстрируют цвет легких другого курящего. Лично мне было ясно видно по моим желтым от никотина зубам и пальцам, что мои легкие — зрелище не особо приятное. Но пока уж они работали, то доставляли даже меньше смущения, чем зубы и пальцы: легкие мои, по крайней мере, никто не видел.

Я говорю о растущем загрязнении артерий и вен, и о постепенно увеличивающемся голодании каждой мышцы и органа в теле от нехватки кислорода и питательных веществ, о вытеснении их ядами и угарным газом (не только от выхлопов, но еще и от сигарет).

Мне, как и большинству автомобилистов, неприятна мысль о грязном масле или забившемся фильтре в двигателе моей машины. Вы можете себе такое представить: купить новенький «Роллс-ройс» и никогда не менять в нем масло или масляный фильтр? Но именно так мы с успехом поступаем в роли курящих.

Сейчас многие врачи связывают все подряд заболевания с курением, включая диабет, рак шейки матки и рак груди. Меня это не удивляет. Табачные компании уже успели вдолбить всем даже тот факт, что медицина ни разу научно не доказала, что курение — прямая причина рака легких.

А наглядная статистика настолько потрясает, что не нужно и доказательств. Мне никогда никто не доказывал научно, что если ударить по пальцу молотком, то будет больно. Я сам очень быстро это понял.

Должен подчеркнуть, я не врач, но, как и в случае «молотком по пальцу», мне вскоре стало очевидно, что моя одышка, мой постоянный кашель, частые приступы астмы и бронхита напрямую связаны с тем, что я курю. И все же, я искренне уверен, что самая высокая угроза курения для здоровья — непрерывно постепенно растущее ухудшение иммунной системы, вызванное этим процессом загрязнения.

Все растения и животные на нашей планете всю жизнь подвергаются нападениям микробов, вирусов, паразитов и т.д. Самое мощное наше оружие против болезней — наша иммунная система. Каждый из нас переживает всякие инфекции и болезни каждый миг своей жизни. Кроме того, я уверен, что каждого из нас всю жизнь донимает рак в некой форме. Но я не верю, что человеческое тело предназначено для болезней, так что когда человек крепок и здоров, его иммунная система сражается и отражает эти атаки. Но как иммунная система может работать эффективно, когда вы обрекаете каждый орган и мышцу на нехватку кислорода и питательных веществ, вытесняя их угарным газом и ядами? Курение не то чтобы вызывает всякие болезни, оно, скорее, действует как СПИД — постепенно разрушает вашу иммунную систему.

Некоторые из вредных воздействий курения на мое здоровье — кое-какими из них я страдал долгие годы — стали мне очевидны только спустя много лет после того, как я перестал курить.

Покуда я всю жизнь презирал идиотов и психов, которые скорей готовы потерять ноги, чем прекратить курить, мне никогда не приходило в голову, что я сам давно страдаю от атеросклероза. Практически неизменный серый цвет лица я списывал на естественный окрас кожи или на малоподвижный образ жизни. Мне никогда не приходило в голову, что на самом деле всё от закупорки капилляров. С тридцати лет у меня были варикозные вены, которые таинственным образом исчезли, стоило мне перестать курить. Около пяти лет до момента прекращения каждую ночь у меня в ногах было странное чувство. Не резкая боль и не «иголочки», а что-то вроде нервного беспокойства. Моей жене Джойс приходилось каждый вечер массировать мне ноги. И лишь спустя минимум год после того, как перестал курить, я заметил, что массаж мне больше не нужен.

Примерно за два года до прекращения у меня в груди периодически возникали сильные боли, которые, как я боялся, и есть рак легких, — но сейчас думаю, они были от ангины. С тех пор, как я перестал, у меня не было ни единого такого приступа.

В детстве, случалось, у меня сильно текла кровь из порезов. Это меня пугало. Никто не объяснил мне, что кровотечение, фактически, важнейший естественный заживляющий процесс, и что кровь свернется, когда выполнит свое лечебное предназначение. Я подозревал в себе гемофилика и боялся, что умру от потери крови. Хотя позднее в жизни я терпел порезы куда более глубокие, но кровь едва шла. Из раны сочилась вязкая коричнево-красная жижа.



Меня беспокоил ее цвет. Я знал, что кровь по идее должна быть ярко-красной, и поэтому думал, что у меня какое-то заболевание крови. Хотя ее густота меня радовала, потому что это значило: сильно кровь больше не потечет. И только перестав курить, я со временем выяснил, что курение сжижает кровь, и что ее коричневатый цвет вызывается недостатком кислорода. Тогда этот эффект мне был безразличен, но в ретроспективе именно это действие, из всех, что курение оказывало на мое здоровье, повергает меня в наибольший ужас. Когда я думаю о своем бедном сердце, как оно старательно прокачивало эту жижу по забитым кровеносным сосудам день за днем, не пропуская ни единого стука, — то кажется чудом, что меня не хватил инфаркт или удар. Это помогло мне осознать — не как хрупко наше тело — но как крепко и тонко устроен этот великолепный механизм!

С сорока лет у меня появились на руках печеночные пятна. На случай, если вы не знаете: печеночные пятна — это такие коричневые или белые пятнышки, которые бывают на лице и руках очень пожилого человека. Я старался их не замечать, списывая на раннее одряхление, вызванное моим чахлам образом жизни. Только пять лет спустя после того, как я перестал, один курильщик из клиники Райнес-парк заметил, что едва он завязал, его печеночные пятна исчезли. О своих я уже забыл, и к моему восторгу оказалось, что они тоже пропали.

Насколько себя помню, у меня рябило в глазах, стоило быстро вскочить на ноги, особенно сидя в ванне. Кружилась голова, будто я вот-вот отключусь. Я никогда не связывал это с курением. Я вообще был убежден, что это в порядке вещей, и что у всех бывает такая же реакция. И только пять лет назад, когда бывший курильщик рассказал мне, что у него больше не возникает такого чувства, меня осенило, что мое тоже пропало.

В чем-то вы можете счесть меня ипохондриком. Уверен, что я им и был, когда курил. Одно из величайших зол курения в том, что оно обманом убеждает нас, будто никотин дает нам смелость, в то время как он на самом деле постепенно неощутимо ее развеивает. Я был потрясен, когда услышал слова моего отца по поводу того, что он не желает дожить до пятидесяти. Как слабо я осознавал, что двадцатью годами позже мне будет точно так же недоставать *joie de vivre*, радости в жизни. Вы можете решить, что эта глава привнесла нужной (или ненужной) грусти и тоски. Обещаю вам, что все получится наоборот. В детстве я боялся смерти. Когда-то я считал, что курение этот страх убирает. Может, так оно и было. Но тогда он подменяется бесконечно худшей вещью: СТРАХОМ ЖИЗНИ!

Сейчас ко мне вернулся страх перед смертью. Но меня это не волнует. Я понимаю: он существует лишь потому, что теперь жизнь приносит мне столько удовольствия. Я грущу о нем не больше, чем грустил ребенком. Я живу на полную, мне более чем хватает других дел. Вероятнее всего мне не дожить до сотни лет, но я буду стараться. А еще буду стараться получать удовольствие от каждой драгоценной секунды!

Было еще два выигрыша по части здоровья, о которых я никогда не задумывался, пока не перестал курить. Первый — каждую ночь мне снились повторяющиеся кошмары. Мне снилось, что я хожу по непрочному полу. Можно только предполагать, но эти кошмары могли возникнуть из-за того, что на ночь тело лишалось никотина, и из-за беспокойства, которое возникало как следствие. Теперь кошмар у меня бывает лишь тогда, когда случайно приснится, что я снова курю. Это очень распространенный сон среди бывших курильщиков. Некоторые переживают, что он значит, будто они по-прежнему изнывают подсознательно по сигаретам. Не переживайте. Раз уж этот сон кошмарный, значит, без сигарет вам очень хорошо. Получается тот самый период помутнения, как после любого кошмара, когда просыпаешься в страхе, что несчастье случилось на самом деле, — но разве не здорово, когда осознаешь, что это был только сон?

Когда я рассказывал, как ходил во сне по непрочному полу, то в начале набрал слово «непорочному». Возможно, тогда вышла попросту «фрейдистская ошибка», но сейчас она дает мне удобный переход ко второму выигрышу. Когда в клиниках я рассматриваю воздействие курения на сосредоточенность, то иногда спрашиваю: «Какому органу в теле хорошее кровоснабжение требуется больше всего?» Глупые ухмылки, обычно на лицах мужчин, показывают, что суть ухвачена неверно. Хотя, с другой стороны, они абсолютно правы. Я, будучи в чем-то застенчивым англичанином, нахожу эту тему крайне смущающей, и не намерен отчитываться в духе Кинси, углубляясь в подробности неблагоприятного воздействия, которое

оказывало курение на половую активность и удовольствие меня самого и других бывших курильщиков, с которыми я обсуждал эту тему. Опять же, я не знал о нем, пока не перестал курить, и списывал постельные подвиги и активность, еще точнее, их отсутствие, на свой преклонный возраст.

Хотя, кто смотрел научно-познавательные передачи, тот знает: первый закон природы — выживание, а второй — выживание видов, оно же воспроизводство. Природа старается увериться, что процесс воспроизводства не произойдет, если оба родителя не будут физически здоровы и уверены, что обеспечены надежным логовом, территорией, запасом пищи и подходящим партнером. Человеческое хитроумие позволяет человеку местами обойти эти законы, но, тем не менее, я знаю как факт, что курение может привести к импотенции. Также могу заверить вас, что, почувствовав себя крепким и здоровым, сексом вы начнете наслаждаться куда больше и чаще.

Кроме того, курильщиками часто владеет иллюзия, будто болезненное воздействие курения чересчур преувеличено. Все наоборот. Сигареты, без всякого сомнения, в нашем обществе причина смерти № 1. Беда в том, что многие случаи, когда сигареты вызывают смерть или способствуют ей, в статистике на курение не списываются.

Известно, что причиной около 44 % бытовых пожаров являются сигареты, — интересно, а сколько автокатастроф случается из-за сигарет в ту секунду, когда человек отводит глаза от дороги, чтобы закурить.

Обычно я вожу с осторожностью, но ближе всего к смерти я был тогда (не считая самого курения), когда пытался свернуть сигарету за рулем, и еще — терпеть не могу вспоминать, сколько раз я за рулем выкашливал сигарету изо рта — она как специально всегда оказывается в итоге между сидений. Уверен, что у многих водителей тоже был опыт, когда пытаешься одной рукой разыскать горящий окурочок, а другой — вести машину.

Промывка мозгов действует так, что мы начинаем рассуждать как человек, который свалился со стоечного здания и, пролетая пятнадцатый этаж, сообщает: «Вроде пока все в порядке!» Мы считаем: раз уж пока все сходило с рук, еще одна сигарета погоды не сделает.

Постарайтесь взглянуть по-другому: эта «привычка» — цепь, которая будет тянуться всю жизнь, в которой каждая сигарета вызывает жажду следующей. Заводя эту привычку, вы поджигаете фитиль. Беда в том, что ВАМ НЕИЗВЕСТНО, КАКОЙ ОН ДЛИНЫ. Всякий раз, поджигая сигарету, вы на шаг приближаетесь к взрыву бомбы. ОТКУДА ВАМ ЗНАТЬ, ЧТО ОН БУДЕТ НЕ В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ?

## 18. Силы

Большинство курильщиков знает, как процесс растущего загрязнения и нехватки кислорода с питательными веществами действует на их легкие. Однако они не столь хорошо знакомы с тем воздействием, которое он оказывает на их запас сил.

Вот одна из тонкостей западни курения: все воздействия, как физическое, так и умственное, сказываются на нас столь неощутимо и постепенно, что мы не замечаем их, и считаем нормой.

Они очень похожи на эффекты переедания. Брюхо появляется столь постепенно, что не вызывает у нас тревоги. Мы смотрим на людей с ужасным избыточным весом, и гадаем, как они ухитрились позволить себе дойти до такого состояния.

Но предположим, что это произошло за одну ночь. Вы легли в постель, веся 70 кг, в отличной форме, с выпирающими мышцами и без единой унции жира в теле. А проснулись, веся 90 кг, толстым, ожиревшим и брюхатым. И вот, вместо того, чтобы проснуться отдохнувшим и полным сил, вы встаете в страданиях, в оцепенении, едва можете открыть глаза. Вы тут же ударитесь в панику, гадая, какую жуткую болезнь вы подцепили день тому назад. Хотя болезнь абсолютно та же. Тот факт, что для достижения этого состояния потребовалось бы двадцать лет, к делу не относится.

Так и с курением. Если бы я мог мгновенно перенести во времени вас в ваше тело и разум, чтобы вы могли напрямую сравнить, как вы будете себя чувствовать спустя всего три

недели без курения, — то мне больше ничего и не понадобится, чтобы уговорить вас перестать. Вы будете думать: «Неужели я и впрямь буду себя так хорошо чувствовать?» Или, чему это равно на самом деле: «Неужели я и впрямь настолько скатился?» Должен прояснить: я имею в виду не только то, что у вас появится больше сил и здоровья, но и больше собранности, покоя и лучшей сосредоточенности.

Помню, как, будучи подростком, носился туда-сюда сломя голову. А к тридцати с чем-то годам вечно был усталым и отупевшим. Бывало, я с боем просыпался в девять часов утра. После ужина, полежав на диване перед телевизором, отключался за пять минут. С моим отцом было то же самое, поэтому я считал, что такое поведение нормально. Я был убежден, что жизненные силы — прерогатива исключительно детей и подростков, и что старость приходит где-то в начале третьего десятка.

Незадолго после того, как я выкурил последнюю сигарету, мне стало легче, потому что исчезли кашель и одышка, и с этих пор у меня ни разу не было приступов бронхита и астмы. Тем не менее, случилась еще одна истинно замечательная вещь. Я начал вскакивать в семь утра, совершенно отдохнув и набравшись сил, — причем мечтая о зарядке, кроссе и плавании. Когда-то мои занятия спортом сводились к подвижным занятиям вроде любительского боулинга, который все с любовью называют «игрой стариков», и гольфа, для которого мне нужна была тележка с мотором. Сейчас, в шестьдесят четыре, я каждый день пробегаю две-три мили, полчаса делаю зарядку и проплываю двадцать дистанций. Здорово иметь на это силы; и вообще, когда чувствуешь себя физически и умственно сильным, жизнь прекрасна.

Беда в том, что когда перестаешь курить, физическое и умственное здоровье возвращается тоже очень постепенно. На самом деле нет ничего медленнее самого скольжения в яму, но когда вы переживаете травматический шок, прекращая через силу воли, то любые выгоды в плане денег и здоровья будут изничтожены депрессией, в которой вам придется жить.

К несчастью, я не могу моментально перенести вас в ваши тело и разум три недели спустя. Но это можете сделать вы! Ведь инстинктивно вы знаете, что я говорю правду. Вам нужно одно: **ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОЕ ВООБРАЖЕНИЕ!**

## 19. Они расслабляют и помогают собраться

Это худшее заблуждение из всех, что связаны с сигаретами, и я приравниваю его крушение к окончанию рабства, а величайшую пользу прекращения — к тому, что не надо больше жить с вечным чувством незащищенности, от которого страдают курящие.

Курильщикам бывает очень сложно поверить, что сигареты на самом деле и вызывают то беспокойное чувство, которое бывает поздно вечером, когда заканчиваются сигареты. Некурящие не страдают от этого чувства. Его вызывает сам табак.

О многих преимуществах от прекращения я узнал лишь месяцы спустя, посоветовавшись с другими курящими.

В течение двадцати пяти лет я отвергал медицинскую страховку. Когда страховал жизнь, настаивал, чтобы не было «медицинских случаев» и платил наценку. Я ненавидел ходить в больницы, к врачу или стоматологу. Я терпеть не мог мысли о старении, о пенсии и пр.

Ничего из этого я не относил на счет моей «привычки» курить, но избавиться от нее было как очнуться от дурного сна. Сейчас я с нетерпением жду каждый следующий день. Неприятные вещи, конечно, иногда случаются в моей жизни, и я подвержен нормальным волнениям и напряжениям, но здорово то, что теперь у меня есть уверенность, которая помогает с ними справиться, а еще — лишнее здоровье, силы и собранность, помогающие лучше насладиться в хорошие времена.

## 20. Эти зловещие черные тени

Еще одна из великих радостей свободы от табака — избавление от зловещих черных

теней на задворках разума.

Все курильщики осознают свою глупость и отворачивают разум от вредных воздействий курения. Почти всю жизнь мы курим механически, но черные тени постоянно скрываются в нашем подсознании у самой поверхности.

Есть несколько потрясающих выгод, которые можно получить, перестав курить. Некоторые из них я осознавал: угрозу для здоровья, трату денег и откровенную глупость всей жизни курильщика. Тем не менее, я так сильно боялся прекратить, так одержимо отметал все попытки добродетелей и всех остальных, кто уговаривал меня перестать, что все мои силы и воображение шли на поиски любых, самых шатких оправданий, которые давали мне право продолжать курить.

На удивление, самые хитроумные мысли приходили мне в голову тогда, когда я искренне старался завязать сам. Конечно, они были внушены ужасом и горем, от которых я мучился, пытаюсь прекратить курить через силу воли. Мне ни за что не удавалось отвернуть разум от вопросов денег и здоровья. Но теперь, когда я на свободе, меня поражает то, как я с успехом отворачивал разум от куда более важных преимуществ. Я уже упоминал откровенное рабство: проводишь половину жизни, имея возможность курить, делая это автоматически и мечтая, чтоб никогда не довелось начать; а вторую половину в тоске и лишениях, потому что курить не позволяет общество. В предыдущей главе я упоминал потрясающую радость, когда снова появляются силы. Но для меня самой большой радостью на свободе оказалось не здоровье, не деньги, не силы, и не конец рабства — а избавление от этих зловещих черных теней, исчезновение чувства презрения со стороны и вины по отношению к некурящим, и самое главное — способность уважать себя.

Большинство курильщиков — не безвольные и бесхребетные тряпки, которыми склонны их считать как они сами, так и общество. Остальные жизненные вопросы у меня всегда были под контролем. Но я ненавидел и презирал себя за зависимость от чертова табака, который, я знал, разрушает мою жизнь. Не могу передать словами бурную радость освобождения от этих зловещих черных теней, от зависимости и самобичевания. Не могу передать, как здорово смотреть на всех оставшихся курильщиков, будь они стары или молоды, кури постоянно или по случаю, и чувствовать к ним не зависть, но жалость, ликуя оттого, что ты больше не раб этому коварному зелью.

Две последние главы касались существенных преимуществ жизни без сигарет. Я ощущаю необходимость уравнивать счет, поэтому следующая глава посвящена преимуществам курения.

## 21. Преимущества курения

## 22. Воздержание через силу воли

В нашем обществе принято считать, что перестать курить очень сложно. Даже книги, которые дают советы, как это сделать, обычно начинаются с рассказа о том, как это тяжело. А на самом деле это легко до смешного. Да, понимаю ваши сомнения в этом факте, но хотя бы



рассмотрите его.

Вот поставь вы себе цель пробежать в четыре минуты мило — это было бы тяжело. Можно многие годы подвергаться тяжелым тренировкам, и даже после этого оказаться физически неспособным сделать это. (Большая часть наших достижений лежит в сознании. Не странно ли, каким тяжелым всё казалось до того, как Роджер Баннистер поставил реальный рекорд, а сегодня такой результат — сплошь и рядом?)

Тем не менее, чтобы перестать курить, вам нужно одно — не курить больше никогда. Никто вас курить не заставляет (кроме вас самих), и, в отличие от еды и питья, для выживания это не требуется. Так отчего же перестать должно быть сложно, если вам хочется перестать? В общем, ни от чего. Усложняют все сами курильщики, пользуясь Методом силы воли. Методом силы воли я зову любой способ, который заставляет курильщика чувствовать, будто он приносит некую жертву. Давайте же рассмотрим такой Метод силы воли.

Начать курить — не наш выбор. Мы всего-навсего пробуем первые несколько сигарет, и благодаря их ужасному вкусу получаем убеждение, будто сможем перестать, когда захотим. В основном эти первые сигареты мы курим только по желанию, причем обычно в компании других курильщиков на каком-нибудь общественном мероприятии.

Не успев еще осознать этого, мы уже не только регулярно их покупаем, и курим уже не по желанию, а каждый день. Курение становится частью нашей жизни. Мы заботимся, чтобы при нас всегда были сигареты. Мы обретаем уверенность, что они улучшают праздники и обеды, помогают облегчить волнение. Нам никогда не приходит в голову, что у той же сигареты из одной пачки будет после обеда абсолютно тот же вкус, что первым делом, с утра. На самом деле курение не улучшает ни прием пищи, ни праздники, равно как не облегчает волнение: просто курильщики убеждены, что не смогут насладиться едой и справиться с волнением без сигарет.

Обычно проходит много времени, прежде чем мы осознаем, что втянулись, потому что нами владеет иллюзия, будто курильщики курят ради удовольствия от сигарет, а не ради нужды в них. А когда мы не получаем от сигарет удовольствия (то есть всегда), нами еще владеет иллюзия, что можно перестать когда угодно.

Как правило, только попробовав завязать на деле, мы узнаем, что с этим есть проблемы. Первые попытки бросить обычно случаются не в ранние времена, а позднее, и вызваны нехваткой средств (парень встречает девушку, они начинают откладывать на квартиру и не хотят тратить деньги на сигареты) или здоровья (подросток продолжает активно заниматься спортом, и вдруг замечает нехватку дыхания). Какова ни окажется причина, курильщик всегда ждет напряженной ситуации с деньгами либо со здоровьем. Стоит ему перестать, маленькая тварь берется требовать корма. Тогда курильщик хочет сигарету, а поскольку ему нельзя, начинает переживать еще больше. Вещи, которой он привык облегчать волнение, больше нет, поэтому на него рушится тройной удар. Скорее всего, после периода мучений итогом станет компромисс: «Буду курить меньше», или «Не то время выбрал», или «Подожду, пока в жизни будет меньше нервов». Но когда переживаний нет, то завязывать становится незачем, и это решение больше не принимается до следующего периода волнений. Время же, естественно, всегда окажется не то, потому что любая жизнь приносит не все меньше стресса, а напротив — все больше. Мы оставляем родительскую опеку и выходим в мир, где ставим на ноги хозяйство, принимаем денежные обязательства, заводим детей, ответственные должности, и т.д. Естественно, жизнь тревожит курящего не меньше других, потому что волнение на самом деле и вызывается сигаретами. С увеличением количества никотина, которое потребляет курильщик, он становится все более угнетенным, и все больше растет в нем иллюзорная зависимость.

На самом деле жизнь не приносит больше и больше волнений: это иллюзия, и рождает эту иллюзию само курение, либо сходная с ним «опора». Вопрос будет подробнее рассмотрен в главе 28.

После первых неудач курильщик, как правило, полагается на то, что проснется одним утром, а курить вдруг возьмет и перестанет насовсем. Такое поверье обычно разжигают истории, которые ему доводилось слышать о тех, кто завязал (вроде: «Раз на меня напал грипп, и с тех пор курить уже не хотелось»).

Не стоит себя обманывать. Мне доводилось проверять такие слухи, и они всегда не

настолько просты, как кажутся. Обычно этот курильщик уже готовился завязать, и просто использовал грипп как отправную точку и стимул. Я провел тридцать с чем-то лет, ожидая, что проснусь однажды утром и больше никогда не захочу курить. Но всякий раз, поймав сильную простуду, я с нетерпением ждал ее конца, потому что она мешала курению.

Чаще в случае человека, который «взял и перестал», этому человеку довелось пережить некий шок. Возможно, близкий его родственник умер от болезни, связанной с курением, или он сам был близок к ней. Обычно куда проще заявлять: «А я вот решил, что когда-нибудь брошу. Вот какой я молодец». Хватит себя обманывать! Этого не произойдет без вашего прямого участия.

Давайте рассмотрим подробнее, отчего Метод силы воли вызывает такие сложности. Большую часть жизни мы принимаем стратегию «голова в песке», или «С завтрашнего дня не буду».

Иногда бывает, какая-то вещь вызывает попытку завязать. Она может касаться здоровья, денег, клейма в обществе, либо человека может очень сильно одолевает кашель, и он вдруг понимает, что курить ему на самом деле не нравится.

Каким ни окажется повод, мы вытаскиваем голову из песка и начинаем взвешивать плюсы и минусы курения. И следом выясняем то, что знали всю жизнь: по здравом размышлении вывод дюжину раз подряд будет такой — ХВАТИТ КУРИТЬ.

Если сесть и подсчитать по десятибалльной шкале все преимущества того, чтоб перестать, а потом такую же задачу решить с преимуществами курения, общая сумма очков за прекращение далеко превысит недостатки.

Тем не менее, хоть курильщик и знает, что без сигарет жить будет лучше, он все равно верит, будто приносит что-то в жертву. Пускай это иллюзия, но у этой иллюзии *очень* большая власть. Каким образом — курильщик не знает, но он уверен, что в жизненных радостях и печалях сигареты вроде помогали и впрямь.

Еще до начала попытки мозги у него промыты нашим обществом, впридачу — промывка от его зависимости. Также нужно прибавить еще более сильную промывку: «как тяжело бывает бросить».

Ему доводилось слышать о курильщиках, которые не курили долгие месяцы, и все равно в отчаянии изнывали по сигаретам. Куча завязавших нытиков (людей, которые прекращают курить, а потом всю жизнь ноют и стонут, что им бы сейчас сигаретку). Он слышал о курильщиках, которые не курили много лет и даже, видимо, неплохо жили, но выкурили всего одну сигарету и вдруг снова втянулись. Еще он наверняка знаком с несколькими курильщиками на тяжелых стадиях болезни, которые откровенно себя убивают и явно не получают от сигарет удовольствия — и все же продолжают курить. Впридачу ко всему, он наверняка и сам пережил один из подобных случаев.

И вот, вместо того, чтобы начать с чувством: «Как здорово! Слышали новость? Мне больше не придется курить», он берется за дело в тоске и печали, будто готовясь карабкаться на Эверест, искренне веря, что, стоит маленькой твари запустить в тебя крючья, она цепляется на всю жизнь. Многие курящие даже начинают попытку с извинений перед родными и близкими: «Слушайте, я тут попробую бросить курить — наверное, следующую пару недель буду ходить нервный. Постарайтесь на меня не обижаться». Большинство попыток обречено с самого начала.

Предположим, что курильщик сможет вытерпеть несколько дней без сигарет. Его засоренные легкие быстро очищаются. Сигарет он не покупал, соответственно, у него в кармане завелись деньги. И вот, главные причины, по которым он прекращал курить, быстро испаряются из его мыслей. Это как увидеть за рулем тяжелую автокатастрофу. На некоторое время сбавляешь газ, но потом, опаздывая на какую-нибудь встречу, забываешь про все на свете и давишь педаль в пол.

На другой стороне каната наша маленькая тварь, которая сидит в животе и хочет дозу. Физически ничего не болит: если бы такое чувство вызвал у вас сквозняк, вы работали бы себе дальше без всякой депрессии. И вообще посмеялись бы. Курильщик же знает только одно: ему нужна сигарета. Что конкретно в ней такого важного, он не знает. И вот, маленькая тварь запускает в действие большую тварь, сидящую в голове, и человек, который несколько часов

или дней назад расписывал причины за то, чтобы перестать, теперь отчаянно ищет любое оправдание, которое позволит ему начать снова. Он уже говорит вот что:

1. Жизнь коротка. Все там будем. Я вообще завтра могу попасть под автобус. Мне уже поздно. И вообще, сейчас про все говорят — может вызвать рак.

2. Я выбрал неподходящее время. Надо было переждать Новый год / мой день рождения / эти нервные дела в моей жизни.

3. Так невозможно сосредоточиться. У меня портятся нервы и характер. Я не могу нормально работать. В итоге моя семья и друзья меня возненавидят. Давайте говорить начистоту, ради всеобщего блага мне нужно снова закурить. Я заядлый курильщик и никогда, ни за что не смогу жить счастливо без сигарет. (из-за этого пункта я курил все тридцать три года).

На этой стадии курильщик обычно сдаётся. Он закуривает сигарету, и помешательство растёт. С одной стороны, при утолении жажды наступает громадное облегчение, когда маленькая тварь, наконец, получает дозу; с другой стороны, если курильщик вытерпел долгое время, сигарета ужасна на вкус, и становится неясно, зачем ее нужно курить. Именно поэтому курильщик решает, что ему не хватает силы воли. А в действительности речь не о нехватке силы воли: он всего-навсего передумал и принял совершенно разумное решение в свете последних сведений. Какой смысл быть здоровым, если тебе так плохо? А какой смысл быть богатым, если тебе так плохо? Абсолютно никакого. Куда лучше прожить счастливую короткую жизнь, чем длинную, но несчастную.

Хорошо, что это неправда — все как раз наоборот. Некурящим жить бесконечно приятнее, — но именно такое заблуждение заставляло меня курить тридцать три года, и, должен сознаться, будь оно правдой, я курил бы до сих пор (поправка — меня бы с вами не было).

Горести, от которых страдает курильщик, не имеют никакого отношения к ломке. Да, верно, она служит их началом, — но истинная агония происходит в уме, причем вызывается неуверенностью и сомнениями. Раз уж курильщик начинает с чувства принесения жертвы, он чувствует себя обделенным — это форма стресса. А мозг говорит ему «Перекури» в частности в моменты волнений. Следовательно, стоит ему перестать, он начинает мечтать о сигарете. Но теперь ее трогать нельзя, потому что он больше не курит. Это повергает его в еще большую депрессию, из-за которой снова срабатывает тот же рефлекс.

Еще одна вещь, которая все усложняет — ожидание, когда что-то произойдет. Если у вас будет цель сдать экзамен на права, то сдать этот экзамен означает увериться, что цель достигнута. Но в рамках Метода силы воли вы говорите: «Если получится продержаться без сигарет как следует долго, желание курить в итоге пропадет».

Откуда вам знать, когда вы достигнете этого момента? Вот ответ: вы его вообще не достигнете, потому что ждете, когда что-то произойдет — а происходит больше нечему. Вы перестали курить еще тогда, когда выкурили свою последнюю сигарету, а сейчас на самом деле ждете, чтобы посмотреть, когда вы сдадитесь и сколько сможете продержаться.

Как я говорил выше, переносимая курильщиком агония происходит у него в уме и вызывается неуверенностью. Несмотря на отсутствие физической боли, ею производится мощный эффект. Курильщик страдает и чувствует себя беззащитным. Куда там забыть о сигаретах — его разум становится ими одержим.

Черная депрессия может длиться дни и недели. Его разумом владеют страхи и сомнения:

«Сколько же еще будет хотеться?»

«Смогу ли я когда-нибудь жить счастливо?»

«Смогу ли просыпаться в нормальном настроении?»

«Как же я смогу отныне разбираться с волнением?»

«Будет ли мне теперь хоть раз хорошо в праздник?»

Курильщик ждет, когда все станет лучше, но, естественно, пока он тоскует и унывает, сигарета становится все более желанной.

На самом деле кое-что происходит, только курильщик не осознает этого. Если ему удастся вытерпеть три недели, совсем не вдыхая никотина, физическая никотиновая жажда пропадает. Тем не менее, как было сказано раньше, ломка от никотина так легка, что курильщик никогда

не замечает ее. Но все же спустя примерно три недели, многие курильщики чувствуют, что уже «завязали». Тогда они закуривают сигарету, чтобы доказать это себе — что она и делает. Вкус ее ужасен, но курильщик все же успевает подать в тело никотин, и теперь, стоит ему потушить сигарету, этот никотин начинает покидать тело. И сразу тихий голос на задворках разума говорит ему: «Тебе хочется еще одну». Вообще-то он уже завязал, но теперь подсадил себя снова.

Обычно курильщик закуривает вторую сигарету не сразу. Он думает: «Не хочу снова втягиваться». Поэтому он переживает надежный промежуток времени. Это могут быть часы, дни, даже недели. И потом бывший курильщик вправе объявить: «Ага, я не подсел, так что можно спокойно выкурить еще одну». Он попал в ту же западню, что была в самом начале, и уже скользит в яму.

Курильщикам, которые добиваются успеха посредством Метода силы воли, обычно все дается тяжело и долго, потому что главная беда кроется в промывке мозгов, и долгое время после смерти физической зависимости курильщик все тоскует по сигаретам. В итоге, если он продержится очень долгое время, на него нисходит озарение, что сдаваться незачем. Он перестает унывать и признает, что без сигарет жизнь и продолжается, и вполне радует.

Многие курильщики добиваются успеха этим способом, но он сложен и тяжел для нервов, и количество неудач куда превышает число успехов. И даже вполне преуспевшие живут потом остаток жизни в уязвимом состоянии. У них осталось некоторое количество промытых мозгов, и они верят, будто сигарета способна поддержать и в горе, и в радости. (От той же иллюзии страдают многие некурящие. Они тоже подвержены промывке мозгов, но либо не могут выучиться «получать удовольствие» от курения, либо им даром не нужна его пагубная часть: нет уж, увольте.) Это объясняет, почему многие курящие, прекратив на долгий срок, потом закуривают снова.

Часто бывший курильщик иногда позволяет себе выкурить сигару или сигарету в виде «особого поощрения» или чтобы убедить себя, насколько она гадкая. Она и убеждает, но стоит вынуть ее изо рта — никотин начинает быстро покидать тело, и тихий голос на задворках разума говорит: «Тебе хочется еще одну». Стоит закурить еще одну, она все равно ужасна на вкус, и он говорит: «И чудесно! Пока удовольствия нет, втянуться невозможно. А после Нового года / праздников / всех этих бед — я перестану».

Поздно. Он уже втянут. Западня, в которую он провалился когда-то, снова получила свою добычу.

Как я уже говорил, удовольствие здесь не при чем. И никогда не было! Если бы мы курили ради удовольствия, никто никогда не курил бы больше одной сигареты. Мы решаем, будто они приносят наслаждение, из одного лишь неверия: как может хватить глупости курить без удовольствия. Вот почему большую часть сигарет мы курим бессознательно. Если бы всякий раз, затягиваясь сигаретой, вам приходилось думать о вредных испарениях, которые попадают в легкие, и говорить себе: «За мою жизнь на это уйдет 50 000 фунтов, а еще из-за этой самой сигареты у меня в легких может начаться рак», — то пропала бы даже иллюзия удовольствия. А когда пытаемся отвернуть разум от плохой стороны, мы чувствуем себя глупо. Предстать лицом к лицу перед всем этим было бы просто невыносимо! Если понаблюдать за курящими, в частности во время общественных мероприятий, то заметно, что довольны они лишь тогда, когда не замечают, что курят сигарету. Стоит им заметить — они, как правило, нервничают и извиняются. Мы курим, чтобы кормить нашу маленькую тварь... и, как только вы очистите тело от этой маленькой твари и мозг от большой — курить вам больше не потребуется и не захочется.

## 23. Бойтесь сокращать количество

Многие курильщики утешаются сокращением количества, либо в роли опорного камня для прекращения, либо как попыткой обрести власть над маленькой тварью, — многие врачи и советчики рекомендуют сократить потребление в полезных целях.

Само собой разумеется, чем меньше куришь — тем лучше, но сокращать количество для



отправной точки в прекращении — всегда провально. Именно попытки урезать потребление всю жизнь держат нас в западне.

Обычно потребление сокращают после неудачной попытки завязать. Спустя несколько дней воздержания курильщик говорит себе что-нибудь вроде: «Без сигарет мне все равно не прожить, так что отныне я буду курить только по особым случаям, или сокращу количество до полпачки в день. Когда приучусь курить по полпачки в день, то смогу либо оставить как есть, либо подсократить еще».

И теперь происходят кое-какие ужасные вещи.

1. Никому не живется на свете хуже. Никотиновая зависимость у него осталась, и тварь продолжает обитать не только в его теле, но и в голове.

2. Теперь вся его жизнь превращается в нетерпеливое ожидание следующей сигареты.

3. До сокращения количества стоило ему захотеть покурить, он закуривал сигарету и хоть частично облегчал свою ломку. Теперь же, в придачу к обычным жизненным волнениям и невзгодам, он своими руками вынуждает себя страдать от никотиновой ломки почти всегда.

4. Потакая себе, он не получал от большей части сигарет удовольствия и не осознавал, что выкуривает их. Все происходило механически. Единственные сигареты приносили ему иллюзорное наслаждение — те, что были после периода воздержания (напр. первая с утра, после обеда и т.п.).

Но теперь, ожидая очередную сигарету несколько часов, он «наслаждается» каждой. Чем дольше он ждет, тем приятнее кажутся сигареты, потому что сигаретное «удовольствие» не касается самих сигарет: оно лишь конец недовольства, вызванного неутоленной жадью, будь то легенькая физическая жажда никотина или умственная тоска по нему. Чем дольше страдаешь, тем больше такого «удовольствия» приносит каждая сигарета.

Главная трудность в прекращении курить — не химическая зависимость. С ней все просто. Курильщики проводят без сигарет всю ночь, и от жажды даже не просыпаются. Многие курящие вообще, прежде чем закурить с утра, выходят из спальни. Многие и вовсе сначала завтракают. Многие даже ждут, пока доберутся до работы.

Они проводят без единой сигареты десять часов, совершенно не переживая. Хотя доведись им провести без нее десять часов днем, они готовы рвать на себе волосы.

Многие курильщики, купив новую машину, воздерживаются в ней от курения. Курильщики ходят в супермаркеты, театры, больницы, на прием к врачу, к стоматологу, и так далее — без малейшего неудобства. Многие курильщики воздерживаются и в компании некурящих. Даже в метро не бывает массовых бунтов. Курильщикам почти нравится, когда кто-нибудь запретит курить. На самом деле курящие даже получают тайное удовольствие, проводя долгое время без сигарет. Это внушает им надежду, что сигареты, быть может, однажды им не понадобятся вообще.

Главная трудность в прекращении курить — промывка мозгов; иллюзия, будто сигареты дают некую поддержку или поощрение, и будто жизнь без них — уже совсем не то. А сокращение количества, и подавно не отучая вас от курения, делает лишь одно: заставляет чувствовать себя беспомощным, незащищенным и несчастным, убеждая вас, что величайшая ценность в этом мире — следующая сигарета; что никогда и ни за что вы не будете без нее счастливы.

Нет более жалкого зрелища, чем курильщик, который пытается сократить количество. Он пребывает в заблуждении, будто чем меньше он курит, тем меньше ему хочется курить. На самом деле все наоборот. Чем меньше он курит, тем больше страдает от ломки; и тем больше удовольствия получает от сигарет, и тем хуже они становятся на вкус. Но это не мешает курению. Вкус никогда его и не касался. Если бы курильщики курили ради наслаждения вкусом, никто не стал бы курить больше одной сигареты. Вам кажется, в это трудно поверить? Хорошо, давайте обсудим. У какой сигареты худший вкус? Правильно, у первой утренней, у той, от которой в мороз начинаются хрипы и кашель. А какая сигарета у большинства курящих самая желанная? Правильно, первая утренняя! Ну что, вы еще уверены, будто курите ради наслаждения запахом и вкусом, или, возможно, разумнее будет предположить, что так облегчается девятичасовая ломка?

Для нас крайне важно убрать все связанные с курением заблуждения прежде, чем вы

потушите последнюю сигарету. Не устранив до момента ее выкуривания иллюзию о том, что вкус некоторых сигарет вам нравится, потом это невозможно проверить, не втянувшись. Поэтому, если не курите еще сами, закурите сейчас одну. Шесть раз глубоко вдохните ваш славный табачок и спросите себя: что в этом вкусе такого славного? Возможно, вы считаете, что сигареты хороши на вкус только выборочно, вроде тех, что бывают после еды. Если так, тогда зачем курить остальные? Потому что вы так привыкли? Но как может человек завести привычку курить сигареты, вкус которых ему противен? И почему та же сигарета из одной пачки после обеда должна иметь не тот привкус, что первым делом с утра? Еда после сигарет не меняет вкус, так почему сигарета должна менять вкус после еды?

Не полагайтесь лишь на мои слова, проверьте сами, выкурите сигарету после еды сознательно, и убедитесь, что вкус ее ничем не выдается. Причина, по которой курильщики верят, будто сигарета вкуснее после еды или под спиртное на праздники, вот такая: в подобных ситуациях как курящим, так и некурящим хочется полного удовлетворения, а никотинщик неспособен быть довольным полностью, пока не удовлетворена его маленькая тварь. Дело не в том, что после еды курящему нравится табачный привкус: в конце концов, мы же не едим табак, при чем тут его вкус вообще? Просто они будут несчастны, если в такие моменты симптомы голодания нельзя облегчить. Поэтому разница между курением и некурением есть разница между удовольствием и неудовольствием. Вот почему сигареты кажутся приятнее на вкус. Тогда как курильщики, закуривающие с утра первым делом, остаются недовольны и покурив, и нет.

Сокращение количества не только не помогает, но и представляет собой худшую пытку. Не помогает оно вот почему: курильщик изначально надеется, что, заведя привычку курить всё меньше, он умерит желание выкурить сигарету. Это не привычка. Это зависимость, а природа любой зависимости такова, что хочется всё больше, а не всё меньше. Поэтому в попытках сократить количество, курильщику приходится весь остаток жизни закалять силу воли и дисциплину.

Главная трудность в прекращении курить — не химическая зависимость от никотина. С ней справиться легко. Но дело в ошибочной вере, будто сигареты приносят некое удовольствие. Эту ошибочную веру сначала рождает промывка мозгов, которую мы получаем, еще не начав курить, и которая затем подкрепляется собственно зависимостью. Сокращение количества делает только одно: укрепляет это заблуждение до той степени, когда курение полностью подчиняет себе жизнь курящего, убеждая последнего, что желаннее следующей сигареты в этой жизни нет ничего.

Как я уже сказал, сокращение количества никогда не помогает так или иначе, потому что всю жизнь приходится закалять силу воли и дисциплину. Если на прекращение вам силы воли не хватает, то вам уж точно ее не хватит на сокращение количества. Перестать куда проще и не так болезненно.

Мне доводилось слышать буквально о тысячах неудач в сокращении потребления. В кучке известных мне благополучных исходов успех был достигнут, когда человек после относительно короткого периода сокращения «очень резко завязал». Эти курильщики перестали вопреки сокращению количества, а не благодаря ему. Оно лишь продлило агонию. Неудачная же попытка сократить потребление оставляет курильщика в упадке сил и в еще большей уверенности, что он подсел на всю жизнь. Обычно ее бывает достаточно, чтобы до следующей попытки он поднял как паровоз еще лет пять.

Тем не менее, сокращение количества помогает наглядно продемонстрировать полную ненужность курения: оно ясно дает понять, что сигарета приносит удовольствие лишь после периода воздержания. Приходится колотиться головой о стену (т.е. терпеть ломку), чтобы стало хорошо, когда остановишься.

Поэтому выбор таков:

1. Всю жизнь урезать количество. Добровольная пытка, и вам ее все равно не вынести.
2. Всю жизнь больше и больше травиться. А смысл?
3. Поберечь себя. Перестать это делать.

Другой важный момент, который наглядно демонстрирует сокращение количества: что нет такой вещи, как отдельная или случайная сигарета. Курение — цепная реакция, которая

будет тянуться всю жизнь, если вы не сделаете полезное усилие, чтобы ее прервать.  
ПОМНИТЕ: СОКРАЩАЯ ПОТРЕБЛЕНИЕ, НЕ СОКРАТИШЬ ПОТРЕБНОСТЬ.

## 24. Одну-единственную сигарету

«Одна-единственная сигарета» есть миф, который вам нужно выбросить из головы.

Из-за одной-единственной сигареты мы первым делом и начали.

Из-за одной-единственной сигареты, призванной помочь одолеть трудный участок жизни или праздник, рушатся почти все наши попытки завязать.

Из-за одной-единственной сигареты успешно избавившиеся от зависимости курильщики снова попадают в ловушку. Иногда сигарета требуется только затем, чтобы убедиться, что она больше не нужна, в чем эта единственная сигарета и убеждает. Она ужасна на вкус, и курильщик уверяется, что больше ему не втянуться — хотя он уже снова втянут.

Именно мысль об одной-единственной сигарете часто мешает курящим перестать. О той, что первая с утра или после еды.

Твердо уясните: одной-единственной сигареты не бывает. Это цепная реакция, которая продолжается всю жизнь, если ее не прервать.

Именно миф об одной особенной сигарете заставляет курильщиков тосковать по ней после прекращения. Отучайтесь видеть сигарету или пачку отдельно — это игра воображения. Всякий раз, думая о курении, представляйте себе целую жизнь в грязи; растрату небольшого состояния на право разрушать себя умственно и физически, целую жизнь в рабстве, целую жизнь вониз рта.

Жалко, конечно, что нет вещи вроде сигарет, которая в горе и в радости иногда могла бы поддержать или доставить удовольствие. Но четко уясните себе: сигареты не дают этого. Либо на вас рухнет целая жизнь несчастий, либо вы не получаете от них вообще ничего. Вам бы в голову не пришло принять цианид ради его миндального привкуса, так что нечего мучиться мыслями о случайной сигаре или сигарете.

Спросите курящего: «Если бы можно было вернуться во времена до зависимости, вы бы начали курить?». Ответ неизбежно будет: «Шутите, что ли», — хотя у каждого курильщика этот выбор есть всегда. Почему же никто на него не решается? Ответ — страх. Страх того, что перестать не выйдет, или что жизнь без курения никогда не будет той же.

Хватит себя обманывать. Вы на это способны. И все способны. Это легко до смешного.

Чтобы перестать курить было легко, нужно уяснить некоторые основные вещи. Мы уже разобрались с тремя:

1. Бросать нечего. Есть только потрясающие выгоды, которые можно получить.

2. Никогда не думайте об отдельной сигарете. Ее не существует. Есть только целая пожизненная грязь и болезни.

3. Вы ничем не хуже других. Любой курильщик может легко перестать.

Многие курящие считают себя заядлыми или сильно зависимыми. Гарантирую, что такого не бывает. Никому не требуется курить, пока он или она не подсядет на этот наркотик. В зависимость вы впадаете благодаря наркотику, а не благодаря природе своей личности или характера. В этом как раз состоит действие подобных наркотиков: они заставляют верить, будто вы склонны к зависимости. Так или иначе, убрать эту веру крайне важно — ведь пока вы уверены, что зависите от никотина, так оно и будет, даже когда умрет маленькая тварь, сидящая в вашем теле. Крайне важно устранить промывку мозгов целиком.

## 25. Курящие по случаю, подростки и некурящие

Заядлые курильщики обычно завидуют тем, кто курит от случая к случаю. Все мы встречали таких персонажей: «Ой, да я могу неделю не курить, меня это вовсе не волнует». Знаю, в это сложно поверить, но ни одному курильщику не нравится курить. Всегда помните,

что:

- Ни один курильщик не собирался закурить, хоть по случаю, хоть как угодно, поэтому:
- Все курящие чувствуют себя глупо, поэтому:
- Всем курильщикам приходится врать себе и другим, безуспешно пытаясь оправдать свою глупость.

В свое время я был ярким поклонником гольфа. Но я хвастался тем, как много играю, и что мне хочется играть еще больше. Почему же курильщики хвастаются тем, как мало они курят? Если этот критерий верен, тогда настоящее одобрение, бесспорно, полагается тому, кто не курит вообще.

А скажи я вам: «Знаете, вот я могу прожить целую неделю без морковки, причем меня это не волнует ни грамма». Да вы бы решили, что я какой-то псих. Если мне нравится морковка, то зачем мне прожить без нее неделю? А если не нравится, то зачем делать подобные заявления? Поэтому, когда курильщик заявляет что-то вроде: «Я могу неделю не курить, меня это вовсе не волнует», — он пытается убедить и вас, и себя, что у него нет проблем. Но если бы проблем вправду не было, не понадобилось бы делать это заявление. На самом деле он говорит вот что: «Я смог неделю продержаться без сигарет». Как и любой курильщик, он наверняка рассчитывает, что после этого способен терпеть без них всю оставшуюся жизнь. Но продержался-то он лишь неделю, и представляете себе, какой желанной казалась ему эта сигарета, без которой он прозябал семь дней?

Именно поэтому те, кто курит по случаю, вовлечены куда сильнее заядлых курильщиков. У них не только растет иллюзорное наслаждение, но сильно ослабевает стимул завязать, потому что они тратят меньше денег и меньше подвергают здоровье опасности.

Помните: единственное удовольствие курильщики находят в облегчении ломки, причем, как я говорил, даже это удовольствие иллюзорно. Представьте, что маленькая никотиновая тварь в вашем теле — это постоянный зуд, настолько неосязаемый, что не замечаем мы его почти всегда.

Так вот, когда у вас постоянно что-то зудит, естественная склонность — чесаться. С тем, как наши тела вырабатывают все больший иммунитет к никотину, естественной склонностью будет курить одну за другой.

Есть три основных фактора, которые мешают курильщикам курить непрерывно:

1. ДЕНЬГИ. Многие не могут себе этого позволить.
2. ЗДОРОВЬЕ. Чтобы облегчить ломку, приходится принять яд. Способность справляться с этим ядом колеблется для каждого человека в разное время и ситуации его или ее жизни. Это автоматически сдерживает.
3. ДИСЦИПЛИНА. Насаждается обществом, или работой курящего, или его родными и близкими, или самим курильщиком вследствие обычной игры в перетягивание каната, которая ведется в голове любого курящего.

Когда-то я считал свое непрерывное курение слабостью. Я не мог понять, как мои друзья способны ограничивать потребление десятью-двадцатью штуками в день. Я знал, что воли у меня более чем достаточно. Мне никогда не приходило в голову, что многие курящие неспособны курить одну за другой: для этого нужны очень крепкие легкие. Некоторые из этих людей, которым обычно завидуют заядлые курильщики, выкуривают полпачки в день только потому, что их организм неспособен выкурить больше, либо потому что курить больше им не по карману, либо курить больше им не позволяет работа, окружение или ненависть к своей зависимости.

На этой стадии полезно дать несколько определений.

**НЕКУРЯЩИЙ.** Человек, который ни разу не попадал в ловушку, но не должен предаваться самодовольству. Не курит он лишь по воле Господа. Все курильщики были убеждены, что никогда не втянутся, а некоторые некурящие иногда пробуют сигарету.

**КУРЯЩИЙ ПО СЛУЧАЮ.** Людей, курящих от случая к случаю, можно разделить на две основных группы:

1. Курильщик, который уже попал в ловушку, но еще этого не понял. Не завидуйте таким курильщикам. Они еще только пробуют нектар во рту росянки, и вскоре гарантировано будут курить регулярно. Помните, как и любой алкоголик в начале пил от случая к случаю, так и все



курильщики поначалу курят нерегулярно.

2. Курильщик, который до этого был заядлым, и считает, что ему не остановиться. Такие курильщики имеют самый жалкий вид. Они попадают под разные категории, каждую из которых нужно рассмотреть отдельно.

**КУРЯЩИЙ ПО ПЯТЬ ШТУК В ДЕНЬ.** Если ему нравятся сигареты, зачем он курит за день не больше пяти? Если ему все равно, курить или нет, зачем он вообще тратит на сигареты время? Не забывайте, на самом деле это «привычка» колотиться головой о стену, чтобы стало легче, когда остановишься. Курящий по пять штук облегчает ломку едва на один час в день. Все остальное время он колотит головой в стену, посвящая этому занятию почти всю жизнь. Он курит по пять штук в день потому, что ему либо не по карману курить больше, либо его беспокоит вред здоровью. Заядлого курильщика легко убедить в том, что это не приносит удовольствия, но курящего по случаю поди убеди. Любой, кто прошел попытку сократить количество, знает, что это худшая пытка на свете, и что она гарантированно держит человека в зависимости всю жизнь.

**КУРЯЩИЙ ТОЛЬКО УТРОМ ИЛИ ТОЛЬКО ВЕЧЕРОМ.** Обрекает себя на страдания от ломки на полдня, чтобы облегчить ее во вторую половину. Опять же, спрашивается: если ему нравятся сигареты, почему он не курит в течение дня, а если сигареты ему не нравятся — зачем он вообще тратит на них время?

**«ПОЛГОДА КУРЮ, ПОЛГОДА НЕТ».** (Или «Могу бросить, когда захочу. Я уже тысячу раз это делал»). Если ему нравится курить, зачем нужно переставать на полгода? А если не нравится, зачем начинать снова? На самом деле он остается втянут. Даже избавившись от физической зависимости, он живет с главной проблемой — с промывкой мозгов. Он всякий раз надеется, что прекратит категорически, а потом снова проваливается в западню. Многие курящие завидуют подобным бросальщикам-начинальщикам. Они думают: «Как здорово настолько все контролировать: хочешь — куришь, не хочешь — не куришь». Всегда упускается из виду, что эти бросальщики-начинальщики ничего не контролируют. Когда они курят, то мечтают этого не делать. Они проходят через трудности прекращения, потом чувствуют себя обделенными и снова попадают в ловушку, а потом опять мечтают не курить. Им плохо как никому на свете. Когда они курят, то мечтают не делать этого, а когда не курят — мечтают закурить. Хотя, если подумать, это справедливо для жизни любого курящего. Когда курить можно, мы либо принимаем это как должное, либо желаем не курить. Только когда сигареты курить нельзя, они кажутся ох как желанны. Вот в чем ужасная дилемма всех курящих. Победить невозможно, потому что все вечно тоскуют по мифу, по иллюзии. Выиграть можно лишь одним способом: перестав *и* курить, *и* унывать!

**«КУРЮ ЛИШЬ ПО ОСОБЫМ ПОВОДАМ».** Конечно, все мы с них начинали, но разве не удивительно, как быстро растет их количество, и мы, не успев этого заметить, курим уже по любому поводу?

**«Я ЗАВЯЗАЛ, НО ИНОГДА ВЫКУРИВАЮ ОДНУ СИГАРУ (СИГАРЕТУ)».** В некотором смысле эти курильщики — самый жалкий вид. Они либо идут по жизни с постоянным чувством лишения, либо, что бывает чаще, случайная сигара превращается в две. Они балансируют на скользком обрыве, и ведет он лишь в одну сторону — ВНИЗ. Рано или поздно они снова станут заядлыми курильщиками. Они снова попали в ту самую ловушку, с которой начали.

Есть еще две категории людей, курящих от случая к случаю. Первый тип всегда курит только случайные сигары или сигареты на праздниках. На самом деле это некурящие люди. Курить им не нравится. Просто они чувствуют, что выпадают из общества. Им охота участвовать в развлечении. Все мы так начинали. В следующий раз, когда по кругу пойдут сигары, проследите, как через некоторое время курящие перестанут поджигать их. Даже заядлый курильщик с нетерпением ждет, когда сигары закончатся. Он бы уж лучше курил свою марку. Чем дороже и крупнее сигара, тем больше она донимает — чертовой дрянью хватает чуть не на весь вечер.

Вторая категория встречается по-настоящему редко. Из тысяч людей, которые обращались ко мне за помощью, я могу припомнить буквально лишь дюжину примеров. Этот тип лучше всего можно описать, описав такой случай.

Мне позвонила женщина, желающая частного сеанса. Она оказалась юрисконсультантом,

курила почти двенадцать лет и за время курения ни разу не выкурила больше двух сигарет в день. Она, между прочим, оказалась дамой очень волевой. Я объяснил, что показатель успеха у групповых сеансов так же высок, как у частных, и что в любом случае я могу оказать индивидуальную терапию только тому, чье лицо слишком известно и может подорвать работу в группе. Она заплакала, и против слез я устоять не мог.

Сеансы стоили очень дорого: в самом деле, курильщики в большинстве не поняли бы, зачем она вообще решила перестать. Они с радостью заплатили бы цену, которую я назначил этой даме, чтобы уметь курить по две сигареты в день. Они ошибаются, предполагая, будто курящие по случаю живут счастливее и больше себя контролируют. Контролируют — может быть, но счастливее — нет. В нашем случае отец и мать этой женщины умерли от рака легких еще до того, как она попала в зависимость. Как и я, она очень боялась курения перед тем, как выкурила первую сигарету. Как и я, она в итоге пала жертвой массивного напора и попробовала сигарету впервые. Как и я, она помнит ее противный вкус. В отличие от меня, который очень быстро сдался и стал заядлым курильщиком, она не съехала под откос.

В сигаретах человек находит лишь одно удовольствие: прекращение жажды по ним, будь то почти неощутимая физическая жажда никотина или умственная пытка, вызванная запретом почесать где чешется. Сами по себе сигареты — лишь грязь и отравы. Потому иллюзия наслаждения и возникает только после периода воздержания. Как в случае голода и жажды, чем дольше терпишь, тем большее удовольствие кроется в облегчении. Курильщики по ошибке считают курение просто привычкой. Они думают: «Если получится сократить до определенного уровня или курить только по особым случаям, мозг и тело это примут. Тогда я смогу держать его на этом уровне, или смогу еще урезать, если захочется». Четко уясните: никакой «привычки» не существует. Курение — наркотическая зависимость. Его естественное свойство — облегчать ломку, а не сокращать ее. Даже чтобы удержать его на нынешнем уровне, вам пришлось бы всю оставшуюся жизнь закалять дисциплину и силу воли, потому что чем устойчивей к наркотику становится ваше тело, тем больше, а не тем меньше, оно хочет получать его. Когда наркотик начинает разрушать вас физически и умственно, он постепенно повреждает вам нервную систему, ломает вашу смелость и собранность, так что вы все меньше способны мешать сокращению промежутков между сигаретами. Поэтому на первых порах мы можем курить, а можем нет. Простужаемся — так берем и прекращаем. Также это объясняет, почему человек вроде меня, никогда не страдавший иллюзорным наслаждением, продолжает курить одну за другой, даже если каждая сигарета становится физической пыткой.

Не завидуйте этой женщине. Когда куришь за половину дня лишь одну сигарету, она кажется величайшей ценностью на свете. Эта бедная женщина двенадцать лет находилась в перетягивании каната посередине. Она не могла перестать курить, и все же боялась увеличить потребление, чтобы не получить рак, как ее родители. И двадцать три часа десять минут каждого дня ей приходилось бороться с искушением. На то, что ей удалось, нужна громадная сила воли, и, как я уже сказал, такое случается редко. И в итоге она ударилась в слезы. Давайте посмотрим на это с позиций логики: либо курение дает истинную поддержку или удовольствие, либо нет. Если дает, кому захочется ждать его час, день или неделю? Зачем лишать себя опоры или удовольствия в промежутках? А если ни истиной опоры, ни истинного удовольствия нет, тогда зачем вообще тратить время на сигареты?

Помню еще один случай, мужчину из тех, что курят по пять штук в день. Он начал телефонный разговор скрипучим голосом: «Мистер Карр, перед смертью я хочу только одно: прекратить курить». Вот как этот человек описал свою жизнь.

"Мне шестьдесят один год. У меня случился рак горла из-за курения. Теперь я не могу физически осилить больше пяти самокруток в день.

Когда-то я спал без задних ног. Теперь по ночам я каждый час просыпаюсь, и все мысли заняты только сигаретами. Даже когда я сплю, мне снится одно курение.

Первую сигарету мне нельзя курить до десяти часов утра. Я встаю в пять и без конца завариваю чашки чая. Моя жена просыпается в пять, и прогоняет меня из дому из-за моей раздражительности. Я иду на веранду и пытаюсь слоняться туда-сюда без дела, но мои мозги заиклены на курении. В девять часов я начинаю сворачивать первую сигарету и довожу ее до безупречности. Безупречность мне не нужна, но надо же чем-то заняться. Потом я жду, когда

наступит десять часов. Когда время наступает, у меня уже невольно трясутся руки. Сигарету я пока не поджигаю. Если ее поджечь, то следующую придется ждать три часа. Наконец я поджигаю сигарету, раз затягиваюсь, и сразу тушу ее. Если так делать, то удастся растянуть сигарету на час. Я докуриваю ее примерно до полсантиметра, а потом сажу и жду следующую".

В придачу к остальным бедам у этого бедняги все губы были в ожогах, из-за того, что он курил сигареты до последнего миллиметра. Вам, должно быть, видится некий жалкий debil. Ничего подобного. Этот мужчина оказался сержантом морского десанта в отставке и был под два метра ростом. В прошлом он занимался легкой атлетикой, и закуривать никогда не собирался. Но во Вторую мировую общество верило, будто сигареты придают смелости, и солдатам выдавали бесплатный сигаретный паек. Этому человеку косвенно дали приказ стать курящим. Остаток жизни он провел, выплачивая непомерные суммы по векселям посторонних, и это разрушило его разум и тело. Будь он животным, наше общество вообще избавило бы его от страданий, — и все же мы по-прежнему позволяем умственно и физически здоровым подросткам попадать в эту зависимость.

Вы можете счесть, что описанный выше случай — преувеличение. Да, он крайний, но он не уникален. Подобных историй буквально тысячи. Этот человек излил мне душу, но можете быть уверены: многие его друзья и знакомые завидовали его умению обходиться пятью штуками в день. И если вы считаете, что с вами ничего такого не произойдет, **ПЕРЕСТАНЬТЕ СЕБЯ ОБМАНЫВАТЬ.**

#### **ВСЁ УЖЕ ПРОИСХОДИТ.**

Так или иначе, курильщики всегда отчаянно врут, даже самим себе. Им нельзя иначе. Многие люди, курящие по случаю, выкуривают куда больше сигарет и куда по большим случаям, чем сознаются. У меня была не одна беседа с так называемым курильщиком пяти штук в день, за время которой он в моем присутствии выкуривал куда больше пяти сигарет. Понаблюдайте за людьми, курящими по случаю, на общественных мероприятиях вроде свадеб и вечеринок. Они курят одну за другой как миленькие.

Нечего завидовать тем, кто курит по случаю. И курить незачем. Без сигарет жизнь бесконечно слаще.

Подростков обычно труднее вылечить, не потому что им тяжело перестать, а потому что они либо не верят, что втянулись, либо находятся на начальной стадии болезни и страдают от иллюзии, будто способны автоматически остановиться перед следующей.

В частности я хочу предупредить родителей, дети которых ненавидят курение, чтобы те не впадали в ложное чувство безопасности. Все дети терпеть не могут вкус и запах табака, пока не втянутся. Вы в свое время вели себя так же. Также пусть вас не обманывают антитабачные кампании государства. Ловушка остается той же. Ребенку известно, что от сигарет умирают, но также ему известно, что от одной сигареты ничего не случится. На какой-то стадии на него может повлиять подруга или друг, одноклассник или коллега по работе. Можете быть уверены, ему стоит попробовать лишь одну штуку, которая будет отвратительна на вкус и убедит его в том, что втянуться ему не грозит.

Я считаю, что неспособность общества предотвратить попадание наших детей в зависимость от никотина и других наркотиков есть самая неприятная из многих беспокоящих сторон наркозависимости. Я много размышлял над этой проблемой, и написал книгу, разработанную специально в адрес того, как предотвратить детей от попадания в зависимость и как помочь им, если они уже это сделали. Доподлинно известно, что бесчисленное множество молодежи, подсевшей на тяжелые наркотики, впервые узнало принцип химической зависимости, провалившись в никотиновую западню. Прошу вас не смотреть на этот вопрос свысока. Молодежь надо защищать в максимально раннем возрасте, и если у вас есть ребенок, настоятельно рекомендую вам прочесть эту книгу. Даже если вы подозреваете, что ваш сын уже подсел на какой-нибудь наркотик, эта книга даст отличные указания, которые помогут вашему ребенку освободиться.

## **26. Тайный курильщик**

Курящего втайне человека следует отнести к тем, кто курит по случаю, но последствия тайного курения настолько коварны, что заслуживают отдельной главы. Оно может привести к гибели отношений между людьми. В моем случае оно едва не вызвало развод.

Я третью неделю терпел одну из провальных попыток завязать. Эту попытку вызвали опасения жены по поводу моего постоянного кашля и хрипа. Я говорил ей, что здоровье меня не волнует. Она сказала: «Я знаю, но как бы ты себя чувствовал, заставь тебя наблюдать, как любимый человек загоняет себя в гроб?». Перед этим аргументом я устоять не смог, отсюда и попытка завязать. Попытка эта закончилась три недели спустя, после серьезной размолвки со старым другом. Только годы спустя мне стало ясно, что мой коварный разум по своей воле затеял ту ссору. На то время я был искренне расстроен, но теперь не считаю это совпадением, потому что с этим другом я не ссорился ни раньше, ни впоследствии. Тогда определенно поработала маленькая тварь. Так или иначе, у меня появилось оправдание. Я отчаянно нуждался в сигарете, и снова закурил.

Я боялся представить себе, как это расстроит мою жену, поэтому ничего ей не рассказал. Я курил только наедине с собой. Затем постепенно начал курить в дружеской компании, пока дошло до того, что все знали, что я курю, кроме моей жены. Помню, в то же время я даже радовался. Я думал: «По крайней мере, так сокращается мое потребление». В итоге она обвинила меня в том, что я продолжаю курить. Я не понимал, как — но она описала мне разы, когда я устраивал ссору и вихрем вылетал из дома. В другие разы я ходил два часа покупать какую-нибудь мелочь, причем если в некоторых случаях обычно приглашал ее идти со мной, то теперь строил хилые оправдания, чтобы пойти самому.

С ростом антиобщественного провала между курящими и некурящими происходят буквально тысячи случаев, когда компании друзей или родственников избегают из-за этого ужасного зелья. А худшее в тайном курении вот что: оно подкрепляет в уме курильщика иллюзию обделенности. И в то же время вызывает серьезную потерю самоуважения: честный в иных отношениях человек может принуждать себя обманывать семью и друзей.

Наверняка такое бывало или происходит в какой-то форме и с вами.

Со мной так было несколько раз. Видели детективный телесериал «Коломбо»? В каждой серии там сходный лейтмотив. Преступник, как правило, обеспеченный и уважаемый бизнесмен, совершил убийство, которое сам считает идеальным, и его убежденность, что преступление останется нераскрытым, значительно подкрепляется, когда он узнает, что вести дело будет весьма потрепанный и невзрачный детектив Коломбо.

У Коломбо имеется коварная привычка закрывать за собой дверь после допроса, оставляя подозреваемого в уверенности, что подозрения сняты, — и вот, не успело еще с лица убийцы сойти довольное выражение, как Коломбо вдруг снова появляется с репликой: «Только еще одна маленькая деталь, сэр, которую, уверен, вы сможете объяснить...» Подозреваемый путается, и с этого момента мы, как и он, понимаем, что теперь Коломбо потихоньку уложит его на лопатки.

Каким бы гнусным не было убийство, с этого момента мои симпатии всегда были на стороне убийцы. Я сам казался себе таким же преступником, а мои припадки тайного курения вызывали у меня именно такие чувства. Часы запрета на курение, потом вылазка в гараж на короткий перекур, десять минут дрожания в холоде, думая, в чем тут удовольствие. Страх попасться с поличным. Не найдет ли она, где я спрятал сигареты, зажигалку и окурки? Облегчение, когда возвращаешься домой нераскрытым, и тут же страх, что она учует запах никотина изо рта или от одежды. Чем дольше и чаще я рисковал, тем уверенней чувствовал, что рано или поздно разоблачения не миновать. А в конце — унижение и стыд, когда уверенность становится фактом, а следом — немедленный откат и снова одна за другой.

**ОХ УЖ ЭТИ РАДОСТИ КУРЕНИЯ!**

## **27. Принято в обществе?**

Основная причина, по которой с 1960-го года в Британии перестало курить больше 15 млн. человек — это общественная революция, причем она продолжается и поныне.



Да, я знаю: здоровье, а следом деньги — для нас главные поводы завязать, но с другой стороны, они всегда есть и сами по себе. Чтобы показать, как сигареты разбивают человеку жизнь, не обязательно вспоминать о раке. Наше тело — самая хитроумная в мире вещь, и любой курильщик моментально, с первой затяжки, ощущает, что сигарета это яд.

Единственная причина, по которой мы впутываемся в табачные дела — давление со стороны наших друзей. Единственный значимый «плюс», который некогда имело курение — в свое время оно считалось вполне пристойным светским обычаем.

В старину курили те, кто был силен. Если человек не курил, он считался сопляком, и все упорно трудились, чтобы попасть в зависимость. В каждом баре и клубе основная часть мужчин гордо вдыхала и выдыхала табачный дым. Над ними постоянно висело грибовидное облако, а потолки, которые мало белили, быстро окрашивались в коричневый или желтый.

Сейчас отношение строго обратное. В наше время сильным людям курить незачем. Сильному человеку наших дней от наркотиков зависеть не к лицу.

Благодаря общественной революции все курильщики уже всерьез раздумывают, не стоит ли перестать, и курящего человека мы в большинстве считаем слабаком.

Самая значительная тенденция, замеченная мною с момента первой редакции этой книги в 1985-м, — это растущий акцент на антиобщественную сторону курения. Времена, когда сигарета считалась почетным признаком опытной женщины и настоящего мужчины, миновали навсегда. Всем уже известно, что люди курят только по одной причине: потому что им не удастся завязать или даже страшно попробовать это сделать. Курящего ежедневно задевают раздражающие запреты в офисе и общественных местах, нападения некурящих святош, так что повадки курящих меняются. В последнее время я часто наблюдаю ситуации, которые помню еще ребенком, но не видел годами — например, курильщиков, которые стряхивают пепел в руку или в карман, потому что им стыдно спросить пепельницу.

Десяток лет назад я сидел в ресторане. Была полночь. Все закончили трапезу. В привычное и вполне уместное время для сигарет и сигар не один человек не закурил. Я самодовольно думал: «О, так я весьма внушительно держусь». Я спросил официанта: «У вас в ресторане теперь не курят?». Ответ был отрицательный. Тогда я подумал: «Странно. Я знаю, что многие сейчас побросали, но хоть один курящий тут должен быть?» Наконец кто-то в углу закурил, и в результате по ресторану будто прокатилась волна хлопучек. Оказывается, все курящие сидели и гадали: «Ну точно ведь не один я здесь курю».

Многие курильщики теперь уже не курят за едой из-за уколов совести. Многие просят прощения не только у людей за столом, но смотрят по сторонам, чтобы не получить выговор еще откуда-нибудь. С каждым днем все больше курящих выбираются из болота, и тем, кто в нем остался, все больше ужасаются, что окажутся последними.

**НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ И ВЫ!**

## **28. Точка отсчета**

Не говоря об очевидном факте, что курение не приносит вам ничего хорошего, и что время с ним покончить настало давно, я считаю важным установить точку отсчета. Наше общество легкомысленно расценивает курение как не особо хорошую привычку, которая иногда вредит здоровью. Это не так. Оно — наркотическая зависимость, болезнь и убийца № 1 в обществе. Худшее, что бывает в жизни любого курящего — подсесть на это жуткое зелье. Точка отсчета важна, потому что дает вам право на должное исцеление.

Прежде всего, установите времена или случаи, когда курение вам кажется важным. Если вы бизнесмен и курите для иллюзии облегчения стресса, выберите относительно затишный период, — неплохо подойдет время отпуска. Если же в основном вы курите в моменты скуки или расслабления, выбирайте обратное. В любом случае отнеситесь к этому вопросу серьезно и считайте вашу попытку важнейшим событием всей жизни.

Просмотрите время следующих трех с чем-то недель и постарайтесь предупредить любое событие, могущее привести к неудаче. События вроде Нового года или свадьбы не должны смутить вас, поэтому отнеситесь к ним предупредительно и убедитесь, что не почувствуете

себя обделенным. Не пытайтесь до поры сократить количество, потому что это лишь создаст иллюзию наслаждения сигаретами. На самом деле полезно затолкать в глотку побольше этой грязи. Куря последнюю сигарету, нужно осознанно чувствовать ее неприятный запах и вкус, чтобы думать — как здорово станет, когда можно будет избавиться себя от этого.

**ЧТО БЫ ВЫ НИ ДЕЛАЛИ, НЕ ПОПАДАЙТЕСЬ НА ПРИМАНКУ, СКАЗАВ ЛИШЬ: «ПОТОМ. НЕ СЕЙЧАС», ЧТОБЫ ТУТ ЖЕ ОБО ВСЕМ ЗАБЫТЬ. ПРЯМО СЕЙЧАС ОБДУМАЙТЕ СВОЙ ГРАФИК И ПОМНИТЕ О НЕМ.** Не забывайте, что бросать ничего не придется. Напротив: впереди вас ждут чудесные и полезные выгоды.

Годами я повторяю, что загадки курения мне известны как никому на свете. Беда вот в чем: хоть каждый курильщик и курит лишь затем, чтобы облегчить физическую жажду никотина, держит курящего на крючке не сама никотиновая зависимость, а ее следствие, промывка мозгов. На мошенничество способен попасться вполне разумный человек. Но только дурак будет наступать на те же грабли, разгадав мошенничество. К счастью, большинство курильщиков не дураки, они просто считают себя такими. У каждого отдельного курильщика присутствует своя личная промывка мозгов. Вот почему типы курящих так широко варьируются, что полезно лишь в сравнении разных загадок.

С высоты многих лет отзывов, которые я получил с момента первой публикации этой книги, и не забывая о том, что каждый день я узнаю о курении нечто новое, я был приятно поражен, узнав, что взгляд на вещи, который я излагал в первой редакции, звучит все так же. Идея запаса знаний, полученного мной за годы, состоит в том, чтобы передать эти знания отдельному типу курильщика. Правда о том, всякий курильщик может не только открыть для себя, что перестать может быть не только легко, но даже приятно — не только бессмысленна, но и весьма отталкивает, если я не смогу убедить в ней курильщика.

Мне нередко делали замечания: «Вы говорите — „Не переставайте курить, пока не дочитаете книгу“. Из-за этого курильщики читают книгу годами или бросают ее, как придется. Так что это указание нужно изменить». Звучит логично, но я знаю, что если дать указание «Прекращайте немедленно», некоторые курильщики даже не возьмутся читать эту книгу.

Как-то раз, еще давно, один курильщик дал мне совет. Он сказал: «Меня очень задевает, что приходится просить у вас помощи. Я же знаю, что силы воли у меня достаточно. Все остальные области жизни у меня под контролем. Так почему остальные курильщики сами бросают через силу воли, а мне было нужно прийти к вам?», продолжал он, «Думаю, я мог бы разобраться и сам, только перекурить бы в процессе».

Это может показаться противоречием, но я знаю, о чем он говорил. Мы расцениваем процесс освобождения от сигарет как нечто крайне сложное. А что нам нужно, если впереди ждет сложное дело? Нужен наш маленький друг. Поэтому создается иллюзия, что освобождение от сигарет наносит двойной удар. Нам не только нужно выполнить сложную вещь, что само по себе непросто, — теперь еще и недоступна опора, на которую мы привыкли полагаться.

Лишь спустя долгое время после того мужчины мне пришло в голову, что в этом указании продолжать курить кроется истинная прелесть моего способа. Можно прекращать курить, продолжая это делать. Сперва избавляешься от всех сомнений и страхов, потом выкуриваешь последнюю сигарету — и становишься некурящим, и тебе это нравится.

Лишь одна глава всегда заставляла меня серьезно задуматься над изначальным советом: эта самая, посвященная выбору правильной точки отсчета. Выше я советовал выбрать для попытки прекращения выходные, если обычно повод для курения — нервные ситуации в офисе, и так далее. По правде, это не самый простой способ. Проще всего — выбрать самое *тяжелое* на ваш взгляд время, будь это стресс, общество, сосредоточение или скука. Стоит вам доказать себе, что вы способны и справиться с жизнью, и наслаждаться ею в худшей ситуации из возможных, все остальные моменты становятся куда проще. Но подай я этот факт в форме категоричного указания, смогли бы вы попробовать перестать?

Давайте возьмем аналогию. Мы с женой ходим вместе в бассейн. Приезжаем мы туда одновременно, но плаваем вместе редко. Все дело в том, что она начинает погружение с большого пальца одной ноги, и по-настоящему начинает плыть только спустя полчаса. Я не способен терпеть эту медленную пытку. Я изначально знаю: какой бы холодной ни оказалась

вода, в итоге ее придется одолеть. Поэтому изобрел простой способ: нырнуть головой вперед. Так вот, если бы я настаивал, что если не нырнуть щучкой, плавать не научишься вовсе, я уверен — она бы так и не смогла бы плавать. Сами видите, в чем беда.

Из писем я знаю, что многие курильщики следовали моему необычному совету: отложить точку отсчета до следующего черного, по их мнению, дня. Моей следующей мыслью было применить методику, к которой я прибегал в главе по преимуществам курения, что-то вроде: «очень важно выбрать правильную точку отсчета, и в следующей главе я посоветую вам лучшее время для попытки». Вы переворачиваете страницу, а дальше только слово «СЕЙЧАС» крупным шрифтом. В принципе, это лучший совет, но послушаетесь ли вы его?

Вот он, самый хитрый момент курительной западни. Когда в жизни присутствует истинное волнение, прекращать не время, а если волнений в жизни нет — то нет и желания перестать.

Задайте себе следующие вопросы.

Закулив самую первую сигарету, вы взаправду приняли решение курить и дальше, всю оставшуюся жизнь, изо дня в день, без малейшей возможности остановиться?

КОНЕЧНО, НЕТ!

Так что, вы собрались курить и дальше, всю оставшуюся жизнь, изо дня в день, без малейшей возможности остановиться?

КОНЕЧНО, НЕТ!

И когда вы решили перестать? Завтра? Через год? Еще через год?

Не этот ли вопрос вы задавали себе с тех пор, как впервые осознали, что втянуты? Надеетесь, что проснетесь однажды утром, и курить вам больше не захочется? Хватит себя обманывать. Я прождал тридцать лет в надежде, что так будет со мной. Но при наркотической зависимости вас постепенно тянет всё больше, а не всё меньше. Считаете, что завтра будет проще? Опять самообман. Если вы сегодня на это неспособны, тогда с чего вы взяли, что будет проще назавтра? Собираетесь дожидаться, пока и впрямь столкнетесь с какой-нибудь смертельной болезнью? Тогда это уже будет малость бесполезно.

Истинная ловушка и есть вера в то, что сейчас не время: завтра всегда всё кажется проще.

Мы уверены, что живем нервной жизнью. На самом деле это не так. Человечество давно убрало из жизни серьезные волнения. Когда человек покидает дом, то нападения диких зверей он не боится. Большинству из нас не нужно переживать о пище на следующий ужин и о крыше над головой. А стоит представить себе жизнь дикого животного. Всякий раз, когда кролик выходит из норы, на него без конца рушится целый Вьетнам. Но кролик умеет справляться с жизнью. У него есть адреналин и прочие гормоны — и у нас тоже. На самом деле максимально напряженная жизнь у любого существа приходится на раннее детство и юность. Но 3 миллиарда лет естественного отбора снабдили нас всем, что нужно для их преодоления. Когда началась война, мне было всего пять лет. Нас бомбили, и меня на два года разлучили с родителями. Меня пристроили к людям, которые плохо со мной обращались. Это был неприятный отрезок моей жизни, но я спокойно преодолел его. И мне не кажется, чтобы он навечно оставил на мне какие-то отметины: напротив, я считаю, что он сделал меня сильнее. Когда я вспоминаю прошлую жизнь, то нахожу лишь одну вещь, с которой не мог справиться — мою рабскую зависимость от чертова зелья.

А ведь десяток лет назад мне казалось, что в моей жизни собраны все на свете волнения. Я был на грани самоубийства — не в том смысле, что готов был прыгнуть с крыши, а в том, что знал — от сигарет я скоро умру. Я был убежден: если такая у меня жизнь при наличии опоры, то без этой опоры вообще невозможно будет жить. Я не понимал вот чего: человека, который подавлен морально и физически, угнетает все вокруг. А теперь я снова чувствую себя как молодой парень. В моей жизни поменялось лишь одно: я выбрался из курительной ямы.

Знаю, банально звучат слова, что «главное здоровье, остальное купим», но они абсолютно верны. Когда-то меня раздражали приверженцы физкультуры вроде Гэри Плэера. Когда-то я утверждал, что в жизни есть вещи ценнее и приятнее здоровья: выпивка и сигареты. Это бред. Физически и умственно крепкий человек запросто умеет насладиться взлетами и одолеть падения. Мы путаем беспокойства с ответственностью. Но ответственность вызывает беспокойство только тогда, когда человеку не хватает сил ее принимать. Все Ричарды Бартоны

нашего мира поначалу сильны и умственно, и физически. И уничтожают их не жизненные невзгоды, не служба и не старость, но так называемые радости, к которым они склоняются, и которые есть лишь иллюзия. Увы, в его случае и в случаях миллионов подобных ему людей, эти радости приводят к смерти.

Взгляните вот с какой стороны. Вы уже решили, что не станете всю оставшуюся жизнь сидеть в западне. Поэтому когда-то в вашей жизни должно настать время, трудным ли оно выпадет или нет, когда нужно будет пройти период освобождения. Курение — не привычка и не радость. А наркозависимость и болезнь. Мы уже установили, что завтра перестать не только не окажется проще, но будет становиться все сложнее. Когда речь идет о болезни, которая будет усугубляться и дальше, то избавляться от нее надо СЕЙЧАС — или настолько близко к «сейчас», насколько у вас получится. Подумайте хотя бы о том, как быстро летят недели нашей жизни. Вот и все, что вам нужно. Подумайте хотя бы: как здорово будет наслаждаться оставшейся жизнью, когда над вами не будет висеть непрерывно растущая черная тень. А, последовав всем моим указаниям, не нужно выжидать даже пять дней. Когда потушите последнюю сигарету, вам не просто легко будет завязать: ВАМ ПОНРАВИТСЯ!

## 29. Буду ли я скучать по сигаретам?

Нет! Едва маленькая никотиновая тварь умрет, и тело ваше перестанет жаждать никотина, тут же испарится вся уцелевшая промывка мозгов, и вы обнаружите, что и физически, и умственно не только лучше подготовлены к тому, чтобы одолевать жизненные тревоги и волнения, но и к тому, чтобы наслаждаться хорошими временами на полную.

Есть лишь одна угроза: это влияние людей, которые продолжают курить. «Хорошо там, где нас нет», — такое отношение привычно нам во многих аспектах жизни, что нетрудно понять. Но в случае курения, когда недостатки так огромны даже в сравнении с иллюзорными «преимуществами», почему завязавшие берут моду завидовать курящим?

С учетом всей промывки мозгов, полученной в детстве, вполне можно понять, отчего мы проваливаемся в западню. Но почему даже тогда, когда многие из нас осознают, что это надувательство и умудряются завязать, мы снова делаем шаг в ту же самую западню? Дело во влиянии курильщиков.

Обычно это бывает на праздниках, в частности — после еды. Курильщик закуривает, и завязавшего начинает тянуть. И впрямь странная аномалия, если рассмотреть в частности такое исследование: любой некурящий на свете не только счастлив оттого, что не курит, но и любой в мире курильщик, даже с вывернутым наизнанку, зависимым, промытым мозгом, страдая от заблуждения, что ему нравится или нужно курить, мечтает, чтобы можно было никогда не начинать. Так почему некоторые завязавшие завидуют курящим на праздниках? Причины тому две:

1. «Только одна сигарета». Помните: ее не существует. Впредь не рассматривайте случай отдельно, а смотрите на него с точки зрения курильщика. Вы может ему и завидуете, но сам он себе не рад. Он сам завидует вам. Проследите за оставшимися курящими. Они могут поддержать вас в прекращении, как никто другой. Пронаблюдайте, как быстро сгорает сигарета, как скоро курящий вынужден поджечь следующую. В частности отметьте: он не только не отдает себе отчет, что курит сигарету, но даже закуривает всегда механически. Помните: он не получает от нее наслаждения, а просто неспособен насладиться собой без нее. В частности помните: когда он покинет ваше общество, то будет продолжать курить снова и снова. И следующим утром, когда проснется с выгребной ямой на месте легких, он будет вынужден травиться и дальше. Когда у него в очередной раз появятся боли в груди, а также в следующий День борьбы с курением, и в следующий раз, когда он невольно прочтет предупреждение Минздрава, при очередном напоминании о раке, в следующий его визит в церковь или в метро, в больницу, в библиотеку, к зубному, к врачу, в супермаркет, и т.д., в следующий раз, когда он окажется в компании некурящих, — ему придется все дальше вести эту пожизненную цепочку, тратя бешеные суммы ради одной привилегии: чтобы уничтожить себя физически и умственно. Впереди его ждет целая жизнь грязи, вони изо рта, желтых зубов; целая жизнь в рабстве, целая



жизнь в саморазрушении, целая жизнь с черными тенями на задворках разума. И все ради чего? Ради иллюзии возвращения в состояние, в котором он был до зависимости.

2. Вторая причина, по которой некоторые завязавшие чувствуют в подобных случаях тягу, вот в чем: курящий человек чем-то занят (т.е. курит сигарету), а некурящий — нет, и поэтому он чувствует себя обделенным. Четко уясните перед тем, как начать: не некурящий обделен. А бедный курильщик, у которого изымаются:

- ЗДОРОВЬЕ
- СИЛЫ
- ДЕНЬГИ
- СОБРАННОСТЬ
- ПОКОЙ
- СМЕЛОСТЬ
- УМИРОТВОРЕНИЕ
- СВОБОДА
- САМОУВАЖЕНИЕ

Оставьте привычку завидовать курильщикам и научитесь видеть в них несчастных, жалобных созданий, — они такие и есть. Я-то знаю: я был худшим на свете. Потому-то вы и читаете эту книгу, а те, кто не смог предстать перед всем, что в ней говорится, кому придется обманывать себя и впредь — несчастнее и жалобнее всех.

Никто не станет завидовать героинщику. Но от героина в Англии умирает едва сотня человек в год. А никотин ежегодно убивает 120 тыс. человек, по всему миру — 2,5 млн. Он уже угробил больше народу, чем все войны в истории вместе взятые. Как и в любой наркозависимости, легче вам не станет никогда. С каждым годом будет всё хуже и хуже. Если сегодня вам курить не нравится, то завтра не понравится еще больше. Не завидуйте курящим. Жалейте их. Поверьте: ОНИ ДОСТОЙНЫ ЖАЛОСТИ.

### 30. Наберу ли я вес?

Вот еще один миф о курении: в основном его распространяют курильщики, которые, пытаясь завязать Методом силы воли, используют в качестве заменителя леденцы и пр., чтобы помочь облегчить ломку. Никотиновая ломка очень напоминает голод, и два этих голодания легко спутать друг с другом. Тем не менее, если приступы голода можно удовлетворить пищей, то никотиновую ломку никогда полностью не уймешь.

Как в случае любых наркотиков, со временем тело приобретает устойчивость, и наркотик перестает облегчать ломку полностью. Стоит потушить сигарету, никотин быстро покидает тело, так что чувство голода у никотинщика присутствует постоянно. Естественное следствие — курить непрерывно. Однако в большинстве курильщиков ограждает от него первая, вторая или обе причины сразу:

1. Деньги — потребление увеличить не позволяют средства

2. Здоровье — чтобы облегчать ломку, приходится принимать яд: он автоматически ограничивает количество сигарет, которые мы способны выкурить.

Вот почему курильщик остается с постоянным чувством голода, который никак не удовлетворить. Вот почему многие курящие переключаются на обжорство, беспробудное пьянство или даже тяжелые наркотики, чтобы занять пустоту. (АЛКОГОЛИКИ ОБЫЧНО ОЧЕНЬ МНОГО КУРЯТ. ИНТЕРЕСНО, НЕ В КУРЕНИИ ЛИ НАСТОЯЩАЯ ПРОБЛЕМА?)

У курящих природная склонность — начать с замены никотина едой. В мои собственные кошмарные годы я дошел до стадии, когда целиком отказался от завтрака и ленча. Целый день я курил без остановки. В последние годы вообще с нетерпением ждал вечера, потому что только тогда мог перестать курить. И все равно весь вечер я таскал из холодильника продукты. Мне казалось, что это голод, но на самом деле это была никотиновая ломка. Другими словами, в течение дня я заменял еду никотином, а вечерами — никотин едой.

В те дни я весил на двенадцать килограмм больше, и ничего не мог с этим поделать.

Как только никотиновая тварь покинет ваше тело, уйдет пугающая незащищенность. К

вам вернется собранность и отличное чувство самоуважения. Вы обретете уверенность в том, что можете держать под контролем все моменты жизни: не только распорядок питания, но и всё остальное. В этом одно из многих огромных преимуществ освобождения от зелья.

Как я уже сказал, миф о наборе веса возник из-за использования заменителей в период очищения. Хотя они на самом деле не помогают перестать. А очень сильно мешают. Это разъяснено подробнее в одной из последующих глав, посвященной заменителям.

Следуйте всем указаниям, и проблемы набора веса у вас не возникнет.

## 31. Избегайте ложных стимулов

Многие курильщики, пытаясь завязать при помощи Метода силы воли, стремятся увеличить мотивацию для прекращения и создают ложные стимулы.

Тому есть множество примеров. Вот типичный из них: «На сбереженные мной деньги мы с семьей прекрасно отдохнем в праздник». Вроде подход логичен и верен, только на деле он ложный, потому что любой уважающий себя курильщик скорее будет курить пятьдесят две недели в году и обойдется без праздников вообще. В любом случае в голове курильщика живет сомнение, потому что его не только ждет воздержание длиной в пятьдесят недель, но и праздник, — как им можно будет насладиться без сигарет? В итоге лишь растет чувство той жертвы, которую курильщик мнимо приносит, из-за чего в его мыслях сигарета становится еще желаннее. И всё вместо того, чтобы сосредоточиться на вопросах: «Зачем это мне? Почему обязательно нужно курить?» Еще пример: «Я скоплю на машину получше». Все верно, и стимул этот может заставить вас воздержаться до тех пор, пока машина не будет куплена, но едва пройдет новизна, возникнет чувство лишения, и вы рано или поздно снова провалитесь в западню.

Еще один типичный пример — соглашения среди коллег или родственников. У них есть преимущество: они уничтожают источник искушения на определенное время дня. И все же, большей частью они разваливаются по вот каким причинам:

1. Стимул выходит ложный. Отчего вы должны перестать курить только потому, что так поступили другие люди? Так лишь создается дополнительная нагрузка, повышающая чувство жертвы. Здорово, когда все курильщики искренне желают разом завязать. Но курящих все равно не заставишь перестать силой, и хотя каждый из них втайне об этом мечтает, пока он не будет готов это сделать, подобное соглашение только создаст лишнюю нагрузку, которая укрепит желание курить. Тогда все начнут курить тайно, и от этого чувство зависимости окрепнет еще сильнее.

2. Принцип «гнилого яблока» или взаимозависимость. В рамках Метода силы воли курильщик подвергается периоду страданий, пока он ждет, когда перестанет хотеться курить. Когда он сдается, в нем возникает чувство неспособности. В рамках Метода силы воли один из участников всегда обречен рано или поздно сдаться. И тогда у остальных участников появляется долгожданное оправдание. Они не при чем. Они бы продержались. Это все Фред, взял и все испортил. А на самом деле многие из них сами давно жульничали.

3. «Разделение последствий» — это принцип, обратный «гнилому яблоку». Здесь потеря достоинства в случае неудачи не столь угнетает, потому что ее можно разделить с другими. В прекращении курить кроется потрясающее чувство достигнутой цели. Когда вы делаете это в одиночестве, восторг и похвалы ваших друзей, коллег и родственников могут очень сильно поддерживать вас первые несколько дней. Но когда все заняты тем же, успех приходится делить, вследствие чего поддержка сильно сокращается.

Еще один пример ложного стимула — взятка (напр. отец предлагает сыну сумму денег за воздержание), или, к примеру, ставка: «Дам тебе 100 фунтов, если ничего не выйдет». Однажды по телевизору был хороший пример. Там полицейский пытался бросить курить, и затолкал в пачку сигарет банкноту в 20 фунтов. Он заключил сам с собой сделку. Он разрешил себе курить и дальше, но с обязательством: первым делом сжечь двадцатифунтовую банкноту. Несколько дней он вытерпел, но в итоге банкноту сжег.

Хватит играть с собой в игры. Если уж курильщика не останавливает ни средняя сумма в

50 тысяч фунтов, которую ему предстоит потратить за свою жизнь, ни вероятность в 50% подхватить какую-нибудь ужасную болезнь, ни постоянная вонь изо рта, ни умственная и физическая пытка, ни рабство в презрении со стороны себя и большей части человечества, — то пара дутых поводов не принесет ни малейшей разницы. Они лишь усилят чувство жертвы. Смотрите лишь в одну сторону вашей игры в перетягивание каната.

Что мне дает курение? АБСОЛЮТНО НИЧЕГО.

Зачем оно мне? НЕЗАЧЕМ! ТОЛЬКО ЗРЯ СЕБЯ МУЧИТЕ.

## 32. Простой способ перестать

В этой главе объясняется простой способ перестать курить. Если вы последуете указаниям, то обнаружите, что процесс прекращения варьируется от относительно простого до приятного! Но не забывайте, что брютетка — это «девушка, не прочитавшая инструкции на пузырьке».

Перестать курить легко до смешного. Нужно лишь выполнить две эти вещи:

1. Примите решение, что больше не будете курить.
2. Не унывайте по этому поводу. А радуйтесь.

Вы наверняка спросите: «Так зачем нужна остальная книга? Разве нельзя было сказать это сразу?» Ответ вот каков: рано или поздно вы бы начали унывать, и, следовательно, рано или поздно изменили бы свое решение. Вы уже наверняка много раз так поступали.

Как я уже говорил, весь институт курения — тонкая и коварная западня. Главная беда — не химическая зависимость, а промывка мозгов, так что первым делом необходимо взорвать все мифы и заблуждения. Знайте же своего врага. Поймите его стратегию, и легко его победите.

Я провел большую часть жизни, пытаюсь перестать курить, и пережил недели черной депрессии. Но когда я в итоге завязал, то переключился с пяти пачек в день на ноль, и ни разу не страдал. Даже в ломку мне было хорошо, и с тех пор меня не тянуло ни разу. Напротив — это было самое лучшее, что со мной случилось.

Я не мог понять, почему все вышло так просто, и на поиски причин у меня ушло много времени. А дело было вот в чем. Я точно знал, что больше курить не стану. Во время предыдущих попыток, как бы я ни настроился, я изначально *старался* перестать курить, в надежде, что если вытерпеть без сигарет как следует долго, то, в конце концов желание пройдет. И, конечно же, оно не проходило, потому что я ждал, когда что-то случится, и чем больше унывал по этому поводу, тем больше жаждал сигарету, — вот почему жажда длилась и не уходила.

В последней попытке все было не так. Подобно всем современным курильщикам, я очень серьезно думал над этой проблемой. До того момента после очередной неудачи я утешал себя мыслью, что в следующий раз будет проще. Мне никогда не приходило в голову, что может приходиться продолжать курить всю оставшуюся жизнь. Эта новая мысль повергла меня в ужас и заставила очень серьезно переосмыслить данную тему.

Вместо того чтобы закуривать сигареты подсознательно, я начал анализировать свои чувства в процессе курения. Так я убедился в том, что знал и раньше. Я не получал от сигарет удовольствия, они были грязны и противны.

Я начал наблюдать за некурящими. Раньше они казались мне хилыми некомпанейскими чистоплюями. Но теперь, когда я изучил их, они оказались по крайней мере куда сильнее и спокойнее. Оказалось, что они способны легко одолевать жизненные волнения и тревоги, и получают от общественных мероприятий больше удовольствия, чем курильщики. Они уж точно были живее и активнее курящих.

Я начал говорить с теми, кто завязал. До того момента мне казалось, что этих людей вынудила бросить курить нехватка денег и здоровья, и что они всегда втайне тянутся к сигарете. Некоторые сказали: «Иногда немного тянет, но так слабо и редко, что волноваться не о чем». Но большинство их ответило: «Тянет? Да вы шутите. Мне никогда раньше не было так хорошо».

Общение с завязавшими разнесло вдребезги еще один миф, постоянно сидевший у меня в

голове. Я считал, будто мне присуща некая слабость — а тут на меня вдруг снизошло, что через такой же личный кошмар проходят все курящие. В целом я сказал себе вот что: «Сейчас миллионы людей завязывают и живут отменно и счастливо. Пока я не начал, мне не было нужно курить, да и, помню, пришлось потрудиться, чтобы привыкнуть к этой дряни. Так зачем она мне сейчас?» Я в любом случае не получал от сигарет удовольствия. Я терпеть не мог весь этот грязный ритуал, и не хотел провести остаток жизни в рабстве у этого мерзкого зелья.

Потом я сказал себе: «Аллен, НРАВИТСЯ ЭТО ТЕБЕ ИЛИ НЕТ, НО ТЫ ТОЛЬКО ЧТО ВЫКУРИЛ СВОЮ ПОСЛЕДНЮЮ СИГАРЕТУ».

Прямо с того момента я знал наверняка, что никогда больше не стану курить. Я не ждал, что завязать будет легко: вообще-то, все было наоборот. Я был глубоко убежден, что меня ждут месяцы черной депрессии и что всю оставшуюся жизнь меня изредка будет тянуть назад. Вместо этого с самого начала на меня свалилось полнейшее блаженство.

Мне понадобилось много времени, чтобы выяснить, почему все было так просто, и почему в этот раз я не страдал от пресловутой жуткой ломки. А дело в том, что ее не существует. Ломку вызывают сомнения и неопределенность. Вот прекрасная истина: ПЕРЕСТАТЬ ЛЕГКО. Только нерешительность и уныние усложняют ситуацию. Оставаясь в никотиновой зависимости, курильщики способны часто обойтись без сигарет сравнительно долгий промежуток времени, совершенно о них не волнуясь. Страдает человек лишь тогда, когда хочет курить, но не может.

Следовательно, ключевой момент простого успеха — прекратить уверенно и окончательно. Не *надеяться*, но *знать*, что вы завязываете, приняв решение. Никогда не сомневаться в нем и не ставить его под вопрос. А наоборот — всегда радоваться ему.

Если сможете начать с твердой убежденности, все окажется просто. Но как можно начать с убежденности, не зная, в чем простота? Вот зачем нужна остальная книга. Есть некоторые основные факты, и перед началом следует хорошо их уяснить:

1. Чувствуйте, что вы способны достигнуть цели. Вы ничем не хуже других, и заставляет вас закурить каждую следующую сигарету лишь один человек — вы сами.

2. Бросать абсолютно нечего. Наоборот, впереди вас ждут огромные выгоды. Я говорю не только о том, что вы станете здоровей и богаче. Я говорю о том, что вы сможете лучше насладиться счастливыми моментами вашей жизни и будете меньше страдать от трудностей.

3. Четко отметьте у себя в голове, что не бывает единственной сигареты. Курение есть наркозависимость и цепная реакция. Нытьем по одной случайной сигаретке вы лишь измучите себя без нужды.

4. Смотрите на институт курения в целом не как на принятую в обществе традицию, которая изредка вредит здоровью, а как на наркозависимость. Примите как должное вот что: нравится вам это или нет, У ВАС БОЛЕЗНЬ. Она не уйдет лишь оттого, что вы сунете голову в песок. Помните: подобно любой тяжелой болезни, она не только продлится всю жизнь, но будет становиться все хуже и хуже. Проще всего избавиться от нее *прямо сейчас*.

5. Отделите саму болезнь (т.е. химическую зависимость) от состояния ума, которое определяет разницу между курящим и некурящим человеком. Ведь предложи любому курильщику возможность вернуться во время до зависимости, он тут же за нее ухватится. У вас эта возможность есть, и прямо сейчас! Никогда не думайте о том, чтобы «бросить» курить. Приняв твердое решение, что вами выкурена последняя сигарета, вы моментально станете некурящим. Курильщиком называется бедное ничтожество, обреченное всю жизнь гробить себя сигаретами. А некурящий — тот, кто этого не делает. Приняв твердое решение, вы буквально сразу достигаете вашей цели. Так радуйтесь этому. Не сидите в унынии, ожидая, когда пройдет химическая зависимость. Идите гулять и немедленно беритесь радоваться жизни. Жизнь бывает прекрасной даже в никотиновой зависимости, а без нее она и вовсе расцветает с каждым днем.

Ключ к тому, чтобы перестать курить было легко — обрести уверенность, что вам удастся полностью воздержаться в период очищения (максимум три недели). Если ваш ум в правильном состоянии, вам это покажется до смешного легким.

К этой стадии, если вы настроились на восприятие, как я просил в начале, то уже решили, что прекратите. Сейчас вами должно владеть чувство восторга, как у собаки, натянувшей поводок, и вы ждете не дождетесь, когда можно будет начать выводить яд из организма.



Если же вами владеют грусть и тоска, они объявились по одной из следующих причин:

1. Что-то не осело у вас в голове. Перечитайте пять вышеуказанных пунктов и спросите себя, верите ли вы в то, что они верны. Если хоть в одном из них вы сомневаетесь, перечитайте соответствующие разделы книги.

2. Вас пугает сама неудача. Не переживайте. Просто читайте дальше. Все получится. Весь институт курения — вроде мошенничества в гигантских масштабах. На мошеннические уловки часто попадаются и умные люди, но только дурак, однажды разгадав его, не прекратит обманывать себя.

3. Вы со всем согласны, но все равно грустите. Не стоит! Присмотритесь лучше. Происходит великолепная вещь. Вам предстоит выбраться из темницы.

Крайне важно начать с правильного состояния ума: разве не здорово, что я больше не курю!

Теперь нам нужно лишь поддержать вас в этом состоянии на весь период очищения, и несколько последующих глав посвящено отдельным моментам, которые помогут вам сохранить настроение на все это время. А после периода очищения вам не придется думать особым образом. Вы сами будете так думать, и в вашей жизни останется лишь одна загадка: «Все так явно видно, почему я раньше ничего не замечал?». Так или иначе, вот два важных предупреждения:

1. Отложите ваши планы выкурить последнюю сигарету до того времени, когда дочитаете книгу.

2. Я несколько раз упоминал, что период очищения может длиться до трех недель. Из-за этого могут возникнуть недоразумения. Во-первых, вы можете подсознательно решить, что эти три недели вам придется провести в страданиях. Не придется. Во-вторых, не попадайтесь на приманку, решив, что: «Нужно как-то выдержать три недели без сигарет, и тогда я освобожусь от них». В действительности ничего через три недели не произойдет. Вы не почувствуете себя вдруг некурящим человеком. Некурящие ничего особого по сравнению с курящими не чувствуют. Если будете в эти три недели унывать по поводу того, что перестали, то уныние, скорее всего, продолжится и спустя три недели. Я говорю вот о чем: если вы сейчас же начнете со слов: «Мне больше никогда не нужно курить. Разве не здорово?», то за три недели испарится все оставшееся искушение. Но если вы скажете: «Мне бы продержаться три недели без сигарет», то вам до смерти будет хотеться курить и спустя три недели.

### 33. Период очищения

В течение трех недель с момента последней сигареты вы можете подвергнуться приступам голодания. Они состоят из двух отдельных явлений:

1. Никотиновая ломка, то беспокойное пустотное чувство, наподобие голода, которое курильщики описывают как приступ жажды или желание занять чем-то руки.

2. Психологическая реакция на определенные события, вроде телефонного разговора.

Именно неспособность понять и провести грань между двумя этими не связанными факторами так мешает курящим завязать, следуя Методу силы воли, и по этой же причине многие курильщики из тех, кто завязал, снова проваливаются в западню.

Хоть никотиновая ломка и не вызывает физической боли, ее силы нельзя недооценивать. Если мы проведем день без еды, то говорим о «муках голода», хотя они — лишь «бурчание в животе», безо всяких физических страданий. Тем не менее, голод — серьезная сила, и мы частенько бываем очень раздражительны, когда остаемся без пищи. Похожая ситуация бывает, когда тело жаждет никотина. Разница в том, что телу нужна еда, но яд ему не нужен, поэтому при верном состоянии ума ломка запросто побеждается и быстро проходит.

Когда курящим удастся воздержание Методом силы воли в течение нескольких дней, жажда никотина вскоре исчезает. Теперь сложности возникают из-за второго фактора. Курильщики заводят привычку облегчать ломку в определенное время или по определенному поводу, из-за чего у них возникают мысленные ассоциации (напр. «Я не могу нормально выпить без сигарет»). В этом эффекте проще всего разобраться с помощью примера.

Несколько лет у вас была машина, в которой поворотный сигнал включается, допустим, слева от рулевой колонки. А в следующей вашей машине он справа. Вы-то знаете, что он справа, но пару недель все равно будете включать на каждом повороте дворники.

Похожее случается, когда перестаешь курить. В первые дни периода очищения в определенное время срабатывает механическая реакция. В голову приходит мысль: «Хочется перекурить». Важно боем встретить промывку мозгов с самых первых позиций — тогда случаи автоматической реакции быстро исчезнут. Но в рамках Метода силы воли, когда курильщик уверен, что приносит жертву, когда он тоскует по ней и ждет, когда же пройдет охота курить, — он не только не убирает эти механизмы реакции, но даже укрепляет их.

Обычно реакцию вызывает обед, в частности, с друзьями в ресторане. Наш бывший курильщик и так несчастен — ведь он лишен своих любимых сигарет. Его друзья закуривают, и он еще острее чувствует лишение. И вот, ему не нравится ни еда, ни то, что должно было стать приятной компанией. Теперь, из-за того, что в его мыслях курение связано с приемом пищи и компаниями, он получает удар тройной силы, и вовсе увеличивая промывку своих мозгов. Если этот человек непоколебим и может выдержать сколько нужно, в итоге он принимает свой удел и возвращается к жизни. Тем не менее, частично промывка мозгов у него сохраняется, и мне кажется, в этом вторая самая грустная вещь, связанная с курением: когда курильщик бросает ради здоровья или денег, и все же спустя несколько лет снова тянется к сигаретам по какому-то поводу. Его тянет иллюзия, которая осталась лишь у него в голове, и он мучит сам себя без малейшей нужды.

Даже в моем методе ответ на реакцию — самая основная причина всех неудач. Иногда бывший курильщик заводит манеру смотреть на сигареты, как на что-то вроде плацебо или сахарной пилюльки. Он начинает думать: «Я знаю, сигареты мне ничего не дают, но если я подумаю, будто дают, в определенных случаях они мне сгодятся».

Сахарная пилюля пускай и не дает реальной физической помощи, но способна оказать мощную психологическую поддержку в облегчении самых настоящих симптомов, принося таким образом пользу. Только сигарета — не сахарная пилюля. Она создает симптомы, которые потом сама же облегчает, причем спустя некоторое время уже не может эти симптомы даже облегчить полностью, — эта же «пилюля» вызывает болезни, и совсем независимо от них является, среди всех ядов, убийцей N 1 в нашем обществе.

Вам может оказаться проще понять этот эффект в его отношении к некурящим или завязавшим несколько лет назад. Представьте ситуацию жены, которая потеряла мужа. Для курильщика в подобных случаях крайне естественно из лучших побуждений предложить: «Выкурите сигарету. Она поможет успокоиться».

Если сигарета будет принята, она не окажет успокоительного действия, потому что у этой женщины нет никотиновой зависимости, и ей не приходится облегчать никакую ломку. В лучшем случае она даст ей лишь короткую психологическую поддержку. Едва сигарета догорит, как обнаружится, что первичная трагичность ситуации никуда не исчезла. На самом деле теперь она вырастет, потому что женщина начала испытывать ломку, и отныне у этой женщины есть выбор — либо перетерпеть ее, либо облегчить, выкурив еще одну сигарету и запустив рабскую цепочку в ход. Сигарета смогла дать лишь одно: психологическую поддержку на короткое время. Того же эффекта можно было достигнуть и стаканом воды, и простым словом утешения. А ведь многие некурящие и завязавшие попадают в зависимость от табака именно в таких случаях.

Крайне важно с самого начала встретить промывку мозгов лицом к лицу. Четко проясните в своей голове: сигареты вам не нужны, и вы лишь напрасно мучаете себя, продолжая видеть в них некую опору или поддержку. Незачем по ним горевать. Сигареты не улучшают обеды и общественные мероприятия, а портят их. Также не забывайте, что курящие курят с вами за столом не потому, что получают от сигарет удовольствие. Они курят, потому что вынуждены это делать. Они наркоманы. Без сигарет они неспособны насладиться ни едой, ни жизнью в целом.

Расстаньтесь в корне с идеей курения как привычки, способной принести хоть какое-то удовольствие. Многие курильщики думают: «Вот если бы существовали чистые сигареты». Чистые сигареты *есть*. Только любой курильщик, попробовав сигареты на травах, вскоре

обнаруживает, что от них нет никакого толку. Четко уясните: курите вы лишь по одной причине — чтобы получать никотин. Как только вы избавитесь от никотиновой жажды, у вас будет желания совать сигарету себе в рот не больше, чем в ухо.

Будет ли приступ голода вправду связан с ломкой (пустотное чувство), или окажется просто механической реакцией, примите его. Ведь физической боли не существует, и при правильном состоянии ума сигареты не доставят никаких проблем. Не бойтесь голодания. В этом чувстве нет ничего страшного. Трудности вызывает только связь между желанием покурить и последующим чувством самоотвержения.

Вместо того чтобы унывать, скажите себе: «А я знаю, что это. Это никотиновая ломка. Вот от чего всю жизнь страдают курящие, и вот что заставляет их курить дальше. А у некурящих ломки не бывает. Вот одно из зол этого наркотика. Как здорово, что я изгоняю это зло из своего тела!»

Другими словами, в последующие три недели вы перенесете легкое недомогание в теле, но в эти недели, и на всю жизнь, произойдет нечто прекрасное. Вы будете избавляться от страшной болезни. Эта награда далеко превысит легкое недомогание, и ломка доставит вам неподдельное удовольствие. Она доставит многие минуты наслаждения.

Представьте, будто все дело прекращения — крайне интересная игра. Представьте, что никотиновая тварь у вас в животе — нечто вроде ленточного червя. Придется три недели морить его голодом, а он, чтобы сохранить себе жизнь, будет хитростью пытаться заставить вас закурить сигарету.

Временами он будет пытаться испортить вам жизнь. И временами вас можно будет застигнуть врасплох. Может случиться, что кто-то предложит вам сигарету, а вы не будете помнить, что уже перестали. Когда припомните, придет легкое чувство лишения. Заранее подготовьтесь к подобным ловушкам. Каким бы сильным не казалось искушение, четко осознавайте: оно берется лишь от маленькой твари внутри вашего тела, и всякий раз, одолев искушение, вы наносите ей в бою очередной смертельный удар.

Что бы вы ни делали, не пытайтесь забыть о курении. Вот одна из вещей, которая вызывает часы депрессии у курящих, которые используют Метод силы воли. Они изо всех сил живут один день за другим в надежде, что в итоге все забудется.

Это как пытаться уснуть. Чем больше переживаешь, тем тяжелее.

В любом случае, забыть вам не удастся. В первые несколько дней «маленькая тварь» будет постоянно напоминать вам об этом, избежать ее не удастся: пока вокруг есть курящие и повсеместная реклама сигарет, напоминания останутся при вас.

А суть в том, что забывать незачем. Ведь ничего плохого не случится. А происходит нечто прекрасное. Даже если будете думать об этом тысячу раз на день, **СМАКУЙТЕ КАЖДЫЙ МИГ. ВСПОМНИТЕ, НАСКОЛЬКО ЭТО ЗДОРОВО — СТАТЬ СВОБОДНЫМ, КАК РАНЬШЕ. ВСПОМНИТЕ, КАКАЯ НЕПОДДЕЛЬНАЯ РАДОСТЬ КРОЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ТРАВИТЬ СЕБЯ БОЛЬШЕ НЕ ПРИДЕТСЯ.**

Как я уже говорил, эта ломка доставит вам многие минуты наслаждения, и вы сами поразитесь, как быстро потом забудете о курении.

Что бы вы ни делали — **НЕ СТАВЬТЕ СВОЕ РЕШЕНИЕ ПОД ВОПРОС.** Едва вы впадете в сомнения, как тут же начнете унывать, и будет только тяжелей. Лучше используйте эти моменты как стимул. В случае депрессии вспомните, что с вами делали сигареты. Если сигарету вам предложил друг, скажите с гордостью: «Они мне, к счастью, больше не нужны». Это его заденет, но стоит ему увидеть, что вопросы сигарет вам и впрямь безразличны, он наполовину будет готов присоединиться к вам.

Не забывайте: у вас всегда были очень веские основания, чтобы завязать. Напомните себе, в какую сумму денег обойдется следующая сигарета, и спросите себя, и вправду ли вы готовы связаться с этими страшными болезнями. Но самое главное, помните, что это чувство пройдет, и что с каждым мигмом вы всё ближе к своей цели.

Некоторые курильщики боятся, что им всю жизнь придется подавлять «непроизвольные реакции». Другими словами, они убеждены, что придется постоянно обманывать себя, будто курить вовсе не хочется, при помощи разных психологических трюков. Это не так. Вспомните, что оптимисту бутылка всегда видится наполовину полной, а пессимисту — полупустой. В

случае с курением бутылка пуста, а курильщику видится полной. Мозги промыты у курящих, а не у всех остальных. Стоит начать говорить себе, что курить незачем, через очень короткое время этого даже говорить не придется, потому что прекрасная истина в том, что... курить незачем. Это последнее, чем стоит заниматься — так позаботьтесь же, чтобы курение и впрямь не осталось вам последним занятием.

### 34. Одну-единственную затяжку

Так срываются многие курильщики, которые пытаются завязать Методом силы воли. Они держатся три-четыре дня, потом разок перекурят или затянутся, чтобы одолеть очередную трудность. И не осознают, какое разрушительное действие это оказывает на их настрой.

Для большинства курящих эта единственная затяжка оказывается неприятной на вкус, что придает сил их рациональному мышлению. Они думают: «Отлично. Было неприятно. Скоро и вовсе перехочется курить». На самом деле происходит обратное. Четко отметьте у себя в голове — СИГАРЕТЫ НЕ ПРИНОСЯТ УДОВОЛЬСТВИЯ НИКОГДА. Курили вы не для удовольствия. Если бы люди курили ради удовольствия, никто бы не выкурил больше одной сигареты.

Курили вы лишь для одного: чтобы кормить маленькую тварь. Только представьте: вы морили ее голодом три или четыре дня. Как нужна ей сейчас эта единственная сигарета или затяжка! Сознательно вы этого не почувствуете, но полученная телом доза передается подсознанию, и вся громкая затея будет похоронена в корне. На задворках вашего разума послышится тихий голос: «Вопреки всей логике в них что-то есть. Хочется еще одну».

Эта маленькая затяжка будет иметь два болезненных эффекта:

1. Она продлит жизнь маленькой твари, сидящей в вашем теле.
2. Что еще хуже, она продлит жизнь большой твари, которая живет у вас в голове. Сделав последнюю затяжку, проще сделать еще и еще одну.

Не забывайте: именно благодаря одной-единственной сигарете люди перво-наперво и втягиваются в курение.

### 35. Не будет ли мне сложнее, чем остальным?

Комбинации факторов, которые определяют, насколько легко каждый отдельный курильщик может прекратить, варьируются до бесконечности. Для начала, у каждого из нас свой характер, род занятий, личные обстоятельства, расписание, и т.д.

При одних профессиях может быть тяжелее, чем при других, но, когда промывка мозгов убрана, совсем не обязательно должно быть тяжело. Помогут несколько частных примеров.

Особенно бывает сложно работникам медицины. Всем кажется, что врачам должно быть проще, потому что они ближе знакомы с болезненным воздействием и ежедневно наблюдают его свидетельства. Но это, хоть и укрепляет повод завязать, совсем не облегчает процесс. Вот по каким причинам:

1. Постоянные напоминания об угрозе здоровью рожают страх, а он — одно из состояний, при которых нам требуется облегчить ломку.
2. Работа врача предельно напряженна, а лишнюю нагрузку от ломки он обычно на работе облегчить не в силах.
3. На нем дополнительным грузом лежит чувство вины. Он чувствует, что должен бы подавать пример остальному населению. Это еще сильнее давит на него и увеличивает чувство лишения.

В выкроенные минуты перерыва, когда обычное волнение моментально облегчается, при появлении возможности облегчить ломку сигарета становится крайне желанной. Такая разновидность курения по случаю применима к любой ситуации, в которой курильщик вынужден держаться длительные периоды. В рамках Метода силы воли курильщик бывает



несчастен потому, что чувствует себя обделенным. Его не радует ни перерыв, ни чашка кофе или чая, которая прилагается к последнему. Таким образом, его чувство утраты очень сильно возрастает, и благодаря ассоциативному мышлению, на сигареты ложится ответственность за всю ситуацию. Тем не менее, если первым делом убрать промывку мозгов и перестать тосковать по сигаретам, то наслаждаться перерывом и чашкой чая не сможет помешать даже тело, жаждущее никотина.

Еще одна сложная ситуация — это скука, в частности, комбинированная с периодами волнений. Типичный пример — домохозяйки с маленькими детьми и водители. Их работа сопряжена с волнением, но в большинстве своем выполняется монотонно. Во время попытки завязать Методом силы воли домохозяйке выпадают долгие периоды, годные для того, чтобы горевать об «утрате», отсюда чувство подавленности возрастает.

Опять же, это можно легко пересилить в правильном состоянии ума. Не волнуйтесь, если вам постоянно вспоминается, что вы перестали курить. Используйте подобные моменты, чтобы радоваться процессу избавления себя от злобной твари. При положительном настроении моменты ломки способны даже приносить удовольствие.

Помните: любой курящий, независимо от возраста, пола, образования или профессии может перестать курить с легкостью и с удовольствием, если ПОСЛЕДУЕТ ВСЕМ УКАЗАНИЯМ.

## 36. Основные причины неудач

У неудач бывает две основные причины. Первая — влияние других курильщиков. В момент вашей слабости или во время праздника кто-нибудь закурит. Я уже рассмотрел эту тему подробно. Используйте такие моменты, чтоб напомнить себе: единственной сигареты не бывает. Радуйтесь тому, что прервали цепочку. Вспомните, что этот курильщик завидует вам, и пожалейте его. Поверьте, он достоин вашей жалости.

Вторая из основных причин — тяжелый день. Ясно отметьте у себя в голове, прежде чем начать — курите вы или нет, случаются и плохие дни, и хорошие. Все в жизни относительно, и без падений не бывает взлетов.

Вот в чем беда с прекращением по Методу силы воли: едва у курильщика случается тяжелый день, он начинает тосковать по сигаретам, и от этого тяжелый день становится только еще тяжелее. Некурящий же человек подготовлен лучше, как физически, так и умственно, к преодолению жизненных тревог и трудностей.

Если в период очищения у вас случится тяжелый день, — да выше голову. Напомните себе, что во времена курения вам тоже выпадали тяжелые дни (иначе вы не решили бы завязать). Вместо того чтобы унывать, скажите себе что-то вроде: «Ладно, сегодня денек не очень, но сигаретами его не поправишь. Завтра будет лучше, а у меня сейчас есть хоть одна радость. Я разделался с этой мерзкой привычкой курить».

Когда человек курит, ему приходится блокировать разум от негативной стороны курения. У курящих никогда не бывает бронхита курильщика, они просто вечно простужаются. Когда посреди дороги у вас ломается машина, вы закуриваете, но разве вам это добавляет радости и веселья? Конечно, нет. Стоит перестать курить — тут же появляется склонность винить все в мире, что пойдет не так, на то, что вы перестали. Теперь уже, сломайся у вас машина, вы подумаете: «Обычно при таких делах я бы закурил». Все верно, только вы забываете, что сигарета не решает проблем, и вы лишь мучите себя, тоскуя по иллюзорной опоре. Вы же создаете неразрешимую ситуацию. Вам плохо, потому что нельзя перекурить, причем станет и еще хуже, если вы перекурите. Вы же знаете, что приняли верное решение, перестав курить, так не наказывайте себя периодическими сомнениями по его поводу.

Не забывайте, положительный умственный настрой крайне важен — в любом деле.

## 37. Заменители

К заменителям относятся, в частности: жвачки, конфеты, леденцы, травяные сигареты и таблетки. НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НИЧЕМ ИЗ НИХ. Они усложнят дело, а не упростят его. Если у вас и впрямь будет ломка, и вы прибегните к заменителю, он продлит ломку и утяжелит ее. Этим вы на самом деле скажете вот что: «Нужно либо курить, либо заполнить недостачу». Это все равно, что поддаться грабителю или детской истерике. Так ломка будет лишь повторяться снова и снова, продлевая мучения. Заменители в любом случае не смогут ломку облегчить. Ведь вы жаждете никотина, а не перекусить. Они лишь не дадут вам забыть о сигаретах. Помните вот о каких вещах:

1. Никотин не заменяется ничем.

2. Никотин вам и не требуется. Он — не еда, а отравя. Если придет ломка, напомните себе, что от ломки страдают курильщики, а не некурящие. Смотрите на нее как на очередное зло от этого наркотика. Видьте в ней гибель вашей твари.

3. Помните: сигареты создают пустоту, а не заполняют ее. Чем быстрее ваш мозг уяснит, что вам незачем курить, равно как и заниматься чем-то взамен курения, тем быстрее вы окажетесь на свободе.

В частности, избегайте всей продукции, содержащей никотин, будь то жвачка, пластырь, носовой спрей или самая новомодная штучка: пластмассовый ингалятор, который в точности воспроизводит сигарету. Верно, крошечная доля курящих, пытающихся завязать при помощи никотиновых заменителей, и вправду преуспевает, и приписывает свой успех их помощи. Тем не менее, им удалось перестать вопреки ней, а не благодаря. К несчастью, многие врачи и поныне рекомендуют терапию замещения никотина (ТЗН).

Ничего удивительного: когда полностью не понимаешь никотиновую западню, идея ТЗН звучит очень логично. Она построена на вере в то, что в попытке прекратить курить нужно одолеть двоих врагов:

1. Оставить привычку.

2. Пережить ужасную физическую ломку от никотинового голодания.

А раз предстоит одолеть двоих врагов, то разумно драться с ними не одновременно, а по очереди. Поэтому теория ТЗН заключается в том, что сначала нужно перестать курить, но продолжать принимать никотин через заменитель. Тогда, стоит вам оставить эту привычку, вы сможете постепенно сокращать потребление никотина, таким образом повергая каждого врага отдельно.

Звучит логично, только строится на неверных фактах. Курение — не привычка, а никотиновая зависимость, и реальная физическая боль от никотинового голодания почти неощутима. Переставая курить, вы пытаетесь как можно быстрее достигнуть и гибели маленькой никотиновой твари в теле, и большой твари внутри разума. ТЗН приводит лишь к одному — продлевает жизнь маленькой твари, которая, в свою очередь, не дает погибнуть твари большой.

Не забывайте, что ПРОСТОЙ СПОСОБ позволяет запросто перестать немедленно. Можно убить большую тварь (промывку мозгов) прежде, чем вами будет выкурена последняя сигарета. А маленькая тварь вскоре будет мертва, и даже в процессе гибели не доставит вам больше неприятностей, чем доставляла во время курения.

Только подумайте: как можно вылечить зависимость наркомана от наркотика, прописав ему тот же наркотик? Один видный и крайне уважаемый доктор совершенно серьезно заявил в государственной телепередаче, мол, некоторые курильщики так зависимы от никотина, что если бросят, будут вынуждены принимать никотиновые заменители всю оставшуюся жизнь. Как можно запутать врача настолько, что тот уверует, будто человеческий организм может нуждаться не только в кислороде, воде и пище, но в сильнодействующем яде?

В наши клиники часто приходят курящие, которые прекратили курить, но подсади на никотиновую жвачку. Другие сидят на жвачке и все равно курят. Пускай вас не обманет мерзкий вкус этой жвачки — у первой сигареты он был такой же.

Все заменители действуют в точности как никотиновая жвачка. Это я про разговоры вроде: «Сигарету мне нельзя, поэтому возьму простую жвачку, или конфеты, или леденцы, чтобы лучше заполнить пустоту». Но хоть пустотное чувство жажды сигарет неотличимо от

чувства пищевого голода, через одно другое не удовлетворишь. На самом деле, что и предназначено идеально для распаления жажды сигарет, — так это пихать в себя жвачку или мятные леденцы.

Но вот в чем главное зло заменителей: они продлевают жизнь основной проблеме, промывке мозгов. Сказав: «Мне нужен заменитель курения», вы на самом деле говорите: «Я приношу жертву». Чувство подавленности, связанное с Методом силы воли, возникает от веры курящего в то, что он совершает некое жертвоприношение. Так что вы лишь найдете заменитель одной проблемы на другую. Нет никакого удовольствия в том, чтобы все время запихиваться конфетами. Вы лишь разжиреете и впадете в уныние, и совсем скоро вернетесь к табаку.

Тем, кто курит по случаю, бывает трудно оставить уверенность, что они лишаются своей маленькой награды: сигареты в обеденный перерыв офисных или заводских работников, которым не позволено курить на рабочем месте, или учителей в учительской на переменах, или короткого перекура у врачей между пациентами. Кто-то скажет: «Но я даже прерваться не смогу, если не буду курить». Что и требовалось доказать: часто перерыв берется не потому, что он нужен, и даже не потому, что курильщику его хочется, а потому что курящий отчаянно жаждет почесать где чешется. Помните, такие сигареты никогда не были подлинной наградой. Они были равносильны тесной обуви, которую носят ради удовольствия при ее снятии. Поэтому, если чувствуете, что вам нужно небольшое вознаграждение, используйте ее как заменитель: во время работы ходите в обуви на размер меньше вашего, не позволяйте себе снимать ее до самого перерыва, а затем насладитесь чудесной минутой расслабления и удовлетворения, когда будет можно ее снять. Возможно, вы сочтете, что это будет весьма глупо. И вы совершенно правы. Трудно разглядеть это, пока вы все еще в западне, но именно так поступают курящие. Так же трудно представить, что вскоре вам эта маленькая «награда» будет незачем, и к оставшимся в западне друзьям вы начнете относиться с жалостью, не понимая, почему они не видят, что творят.

Так или иначе, если вы и впредь намерены обманывать себя, будто сигареты и впрямь бывали настоящей наградой, или что вам нужно чем-то их подменить, тогда вы почувствуете себя обделенным и несчастным человеком и в итоге, скорее всего, снова начнете курить. Если же вам и впрямь требуются перерывы, то вскоре вы начнете наслаждаться ими по-настоящему, потому что во время перерыва не нужно будет травить себя.

Помните, никаких заменителей вам не нужно. Ваша ломка есть жажда отравы, и вскоре она уйдет. Пусть это поддержит вас первые несколько дней. Наслаждайтесь тем, что избавляете организм от яда, а разум — от рабства и зависимости.

Если благодаря улучшению аппетита вы начнете больше есть на завтрак, обед и ужин, и за следующие несколько дней вы наберете пару фунтов, не переживайте. Когда случится «момент истины», который я опишу позже, к вам вернется собранность, и вы обнаружите, что способны благодаря положительному настрою решить любую проблему, в том числе с перееданием. Но чего вам не следует делать, так это браться постоянно что-то грызть между завтраком, обедом и ужином. Если начнете, то разжиреете и впадете в тоску, и никогда не сможете определить, что отказались от табака. Вы лишь подмените проблему, не решив ее.

## 38. Стоит ли избегать искушения?

Доныне я был категоричен в советах, и прошу вас принимать их как прямые указания, а не как рассуждения. Я категоричен, во-первых, потому что для моих советов есть серьезные действительные причины, а во-вторых, потому что основания эти были подкреплены тысячами практических исследований.

В вопросе, нужно ли в период очищения стараться избегать искушающих ситуаций, я, увы, не могу быть категоричен. Каждому курильщику придется решить его для себя самостоятельно. Тем не менее, я могу дать, надеюсь, полезные в будущем руководства.

Повторяю, всю жизнь нас заставляет курить только страх, и страх этот делится на две различные фазы:

### 1. Как можно прожить без сигарет?

Этот страх — паническое чувство, которое овладевает курящими, когда у них поздно вечером вот-вот закончатся сигареты. Этот страх вызывает не ломка, но психологический страх перед зависимостью: без сигарет не выжить. На самом деле он достигает своей вершины тогда, когда куришь последнюю сигарету — а ведь в это время ломка минимальна.

Это страх перед неизвестностью, вроде переживаний человека, который учится нырять с вышки. Доска для прыжков возвышается на фут, но кажется, будто на все 6. Вода глубиной в 6 футов, но кажется глубиной в один фут. Чтобы оттолкнуться, нужна смелость. Ведь человек убежден, что разобьет себе голову. Самое трудное — сделать толчок. Если на это хватит смелости, остальное просто.

Этим объясняется, почему многие волевые в остальном курильщики либо никогда не пытались завязать, либо могут выдержать лишь несколько часов, когда пытаются. На самом деле многие люди, курящие в день пачку с чем-то, решив завязать, вообще закуривают следующую сигарету быстрее, чем в обычном случае. Решение вызывает панику, а паника — это волнение. Оно из состояний, на которые мозг дает реакцию: «Перекур», но ведь курить больше нельзя. Вы обделены, и вот еще больше волнения. Опять срабатывает реакция, — фитиль быстро горит и сгорает, и вы закуриваете.

Не волнуйтесь. Эта паника — явление чисто психологическое. Это страх перед зависимостью. Вот прекрасная истина: ее уже не будет, даже пока остается жажда никотина. Не паникуйте. Доверьтесь мне — и сделайте стартовый толчок.

2. Вторая фаза страха действует на более длинных промежутках. Ею затрагивается страх перед тем, что какие-то события в будущем без сигарет не принесут удовольствия, или что без сигарет вы не сможете перенести какой-нибудь удар. Не волнуйтесь. Если сможете оттолкнуться, то после обнаружите, что с этим все наоборот.

В своей основе избежание искушений попадает под две основные категории:

1. «Оставлю сигареты при себе, но курить не буду. Мне с ними спокойнее».

В моей практике число неудач среди людей, которые так делают, гораздо выше, чем у тех, кто отказался от этого. Уверен: все дело в том, что если в период очищения вам будет плохо, то куда проще закурить сигарету, если та под рукой, чем позориться, выходить на улицу и покупать пачку, — в этом случае вы наверняка пересилите искушение, и ломка в любом случае пройдет раньше, чем вы доберетесь до магазина.

Тем не менее, я считаю, что главная причина высокого числа неудач в данном случае кроется прежде всего вот в чем: курильщик не чувствует за собой конечного свершения в отказе от сигарет. Помните две основы, нужные для успеха:

— Уверенность

— "Как здорово, что больше не придется курить".

2. «Нужно ли в период очищения избегать волнений и праздников?»

Мой совет: да, стрессовых ситуаций постарайтесь избегать. Незачем вешать на себя лишний груз.

По поводу общественных мероприятий я даю обратный совет. Нет — идите и наслаждайтесь собой сразу же. Сигареты вам не нужны, хоть вы пока и зависите от никотина. Идите же на вечеринку и радуйтесь, что курить больше незачем. Так вы быстро докажете себе прекрасную истину: что жить без сигарет куда приятнее — а подумать только, насколько приятнее станет, когда маленькая тварь покинет ваше тело вместе со всей отравой.

## 39. Момент истины

Откровение обычно случается приблизительно через три недели после того, как курильщик перестает. Небо кажется ярче, и промывка мозгов полностью иссякает в миг, когда вдруг перестав напоминать себе, что курить не нужно, вы понимаете, что оборвана последняя нить, и отныне можно радоваться жизни без малейшего желания закурить снова. Кроме того, обычно именно с этого момента люди начинают смотреть на оставшихся курильщиков с чувством сострадания.



Курильщикам, которые выбирают Метод силы воли, этот момент обычно не встречается: они хоть и рады, что завязали, но все равно живут в уверенности, что принесли жертву.

Чем дольше вы курили, тем чудесней будет этот миг, и продлится он вечно.

Я считаю, что мне очень везло, и что в моей жизни было несколько потрясающих моментов, но самым потрясающим из них был этот момент истины. В остальные яркие моменты жизни я хоть и помню, что был счастлив, но никогда не могу снова уловить те ощущения. Однако меня никогда не покидала огромная радость от чувства, что больше не нужно курить. Когда сейчас мне бывает плохо и нужна поддержка, я сразу думаю о том, как здорово быть свободным от этого жуткого зелья. Половина тех, кто связывается со мной, порвав с табаком, говорят абсолютно то же самое, что этот миг был лучшим событием их жизни. Ох! Какая радость у вас будет вскоре!

По отзывам на протяжении двадцати лет, как по книге, так и по моим консультациям, я установил, что в большинстве случаев момент истины наступает не через три недели, как сказано выше, а уже через несколько дней.

В моем случае он произошел еще до того, как я докурил последнюю сигарету, и на моих ранних консультативных сеансах при общении с глазу на глаз я часто не успевал еще закончить сеанс, как очередной курильщик говорил что-то в духе: «Можете дальше не рассказывать, Аллен, я вижу все совершенно ясно, и уверен, что больше никогда не стану курить». На групповых сеансах я научился определять, когда это случается, без слов со стороны курящего. Из получаемых мною писем я также знаю, что это же часто получается с книгой.

В идеале, стоит вам следовать всем указаниям и до конца разобраться в психологическом аспекте, с вами это должно произойти немедленно.

Сейчас на моих консультациях я говорю курильщикам, что заметный физический голод уходит через пять дней, и завязавшему нужно три недели для полного освобождения. С одной стороны, мне не нравится давать подобные руководства. Они могут вызвать две проблемы. Первая — можно заронить в ум человека представление о том, что от пяти дней до трех недель придется промучиться. Вторая — завязавший склонится к мысли: «Стоит вытерпеть пять дней или три недели, и потом будет серьезный прилив сил». Тем не менее, ему может выпасть пять беззаботных дней или три приятных недели, а потом — один день неприятностей, которые одинаково рушатся на курящих и некурящих и не имеют отношения к сигаретам, но вызываются иными жизненными факторами. И вот он, наш завязавший: он ждет момента истины, а получает взамен подавленность. Так его решимость может рухнуть.

Однако, если я вовсе не дам указаний, завязавший может провести всю оставшуюся жизнь в ожидании, и ничего не случится. Подозреваю, что так и бывает с огромным большинством курильщиков, которые завязывают Методом силы воли.

Однажды мною овладело искушение сказать, что откровение должно прийти немедленно. Но если бы я сказал, а оно не пришло, то завязавший потерял бы решимость и подумал бы, что этого никогда не случится.

Меня часто спрашивают о достоверности пятидневного и трехнедельного сроков. Откуда я их взял — с потолка? Нет. Они наверняка не сверхточные, но отражены в массе накопленных за двадцать лет отзывов. Спустя примерно пять дней после прекращения курения перестает занимать первое место среди мыслей бывшего курильщика. У многих завязавших момент истины случается приблизительно в это время. Обычно бывает вот что: человек попадает в одну из тех нервных или праздничных ситуаций, с которыми он когда-то не мог справиться или которыми не мог насладиться без сигарет. И вдруг он осознает, что не только наслаждается ею или справляется с ней, но сама мысль о перекуре ни разу его не посещала. С этого момента в душе обычно наступает тишь и гладь. С этого момента человек знает, что свободен.

Я заметил по моим предыдущим попыткам Методом силы воли и по письмам других курильщиков, что после срока примерно в три недели проваливаются самые серьезные попытки перестать курить. Уверен: обычно так бывает потому, что спустя эти три недели ясно чувствуется, что желание курить ушло. Но нужно доказать это себе, и вы закуриваете сигарету. У нее гадкий вкус. Доказано: вы завязали. Но вы уже успели подать в тело свежий никотин, которого оно жаждало последние три недели. Едва вы докуриваете сигарету, этот никотин начинает тело покидать. И вот, слышится тихий голос: «Ты не завязал. Тебе хочется еще одну».

Вы не закуриваете новую сигарету сразу, потому что неохота снова втягиваться. Вы выжидаете для верности некоторое время. При следующем искушении у вас появляется возможность сказать себе: «Я же не втянулся снова, поэтому можно спокойно покурить еще одну». И вы уже катитесь по наклонной.

Ключ к решению задачи в том, чтобы не ждать момента истины, но осознать: стоит вам докурить последнюю сигарету — и все кончено. Вы уже сделали все, что требовалось. Вы прекратили подачу никотина. Ни одна сила на свете не помешает вашему освобождению, если вы не впадете в уныние и не приметесь ждать откровения. Идите и радуйтесь жизни: беритесь за нее сразу же. И тогда этот момент вскоре настанет.

## 40. Последняя сигарета

Определившись с точкой отсчета, теперь вы готовы к тому, чтобы выкурить последнюю сигарету. Прежде чем возьметесь за это, проверьте два крайне важных момента:

1. Уверены ли вы в успехе?
2. Что вами владеет: грусть и тоска, или же чувство восторга в предвкушении чего-то прекрасного?

Если у вас есть какие-то сомнения, первым делом перечитайте книгу.

Помните: вы не собирались попадать в курительную западню. Но западня эта устроена так, чтобы всю жизнь держать вас в рабстве. Чтобы выбраться, нужно принять твердое решение, что вы будете курить последнюю сигарету.

Помните, вот единственная причина, по которой вы дочитали книгу досюда: вы с радостью готовы освободиться. Примите же серьезное решение прямо сейчас. Твердо заявите, что когда докурите свою последнюю сигарету, тяжело потом вам будет или легко, — следующую вы не закурите никогда.

Возможно, вы переживаете, что в прошлом несколько раз делали подобные заявления, но все равно курите, или что впереди вас ждет какой-то жуткий удар. Не бойтесь: в самом худшем случае вы просто сорветесь, поэтому терять вам абсолютно нечего, а ждет вас очень многое.

Но прекратите даже думать о неудаче. Прекрасная истина вот в чем: перестать не только легко, но можно даже насладиться этим процессом. Ведь на этот раз вы используете ПРОСТОЙ СПОСОБ! Вам лишь нужно следовать простым указаниям, которые я сейчас дам:

1. Примите твердое и искреннее решение.
2. Выкурите свою последнюю сигарету сознательно, глубоко вдыхайте грязь в легкие и спрашивайте себя — в чем тут наслаждение.

3. Когда будете тушить ее, делайте это не с чувством, что «Нужно постараться больше никогда не курить», или «Отныне мне курить нельзя», но с мыслью: «Как здорово! Я свободен! Я больше не раб никотину! Теперь не придется совать в рот эту гадость».

4. Знайте, что в следующие несколько дней в вашем животе будет обитать маленький никотиновый диверсант. Вы узнаете его по чувству «хочется перекурить». Временами я подразумеваю под маленькой тварью легкую физическую жажду никотина. Строго говоря, это неверно, и вам важно понять, почему. Чтобы умерла маленькая тварь, требуется около трех недель, поэтому завязавшие считают, что она будет все время жаждать сигарет после выкуривания последней, и что таким образом нужно терпеть искушение через силу воли. Всё не так. Тело не жаждет никотина. Его жаждет только мозг. Если у вас и впрямь появится чувство, что «надо перекурить», у вашего мозга будет простой выбор. Можно интерпретировать его по-настоящему: как беспокойное пустотное чувство, которое начинается после первой сигареты и продлевается каждой следующей, — и сказать себе: УРА, Я НЕ КУРЮ!

Или можно начать жаждать сигарет, мучая себя всю оставшуюся жизнь. Ну-ка, задумайтесь. Разве это не будет невероятно глупо? Сначала сказать: «Я больше не собираюсь курить», а потом всю жизнь повторять: «Мне бы сигаретку». Так ведут себя курильщики, которые используют Метод силы воли. Неудивительно, что им так плохо. Они проводят остаток жизни в отчаянной тоске по вещи, от которой сами же отчаянно хотели отказаться. Понятно, почему столь немногие из них преуспевают, все равно не чувствуя себя полностью на свободе.

5. Усложняют процесс только ожидание и сомнения. Поэтому никогда не сомневайтесь в своем решении — вы же знаете, что оно верное. Если впадете в сомнения — поставьте себя в безвыигрышную ситуацию. Вы будете несчастны, когда хочется курить, но нельзя. Вы станете еще несчастнее, если закурите. Какой системой вы не пользуйся, чего вы хотите достигнуть, прекращая курить? Никогда не закурить снова? Нет! Многим завязавшим это удастся, но они все равно потом всю жизнь страдают от чувства лишения. В чем истинная разница между курящими и некурящими людьми? У некурящих нет ни желания, ни потребности курить. Вот чего вы пытаетесь достигнуть, и вы вполне в силах добиться своего. Чтобы стать некурящим, незачем ждать, пока прекратится жажда сигарет. Вы добиваетесь своего, потушив последнюю сигарету: вы оборвали подачу никотина, и вот, **ВЫ УЖЕ СЧАСТЛИВЫЙ НЕКУРЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК!!**

Вы останетесь им и впредь, если:

1. Никогда не будете сомневаться в своем решении.  
2. Не начнете ждать, пока станете некурящим. Если начнете, получится так, что ничего никогда не случится, и у вас начнется боязнь.

3. Не будете пытаться забыть о курении или ждать, когда настанет «момент истины». Иначе лишь начнется боязнь.

4. Не станете использовать заменители.

5. Начнете видеть курильщиков в их настоящем обличьи и отнесетесь к ним с жалостью, а не с завистью.

6. Не станете менять образ жизни лишь потому, что вы прекратили курить, какие бы времена ни настали: хорошие или тяжелые. Иначе у вас появится чувство, будто вы приносите реальную жертву, а вам это незачем. Вспомните: вы не бросили жить. Вы вообще ничего не бросили. Напротив: вы исцелились от ужасной болезни и сбежали из внутренней тюрьмы. С течением времени, с улучшением вашего здоровья, как физического, так и морального, взлеты покажутся вам выше, а падения — ниже, чем во времена вашего курения.

7. Всякий раз, вспоминая о сигаретах, как в следующие несколько дней, так и потом в жизни, вы всегда будете думать: **УРА, Я НЕ КУРЮ!!**

## **41. Последнее предупреждение**

Ни один курильщик, дай ему шанс вернуться во время до зависимости со всеми нынешними знаниями, не захочет начать все сначала. Многие из курильщиков, которых я консультирую, убеждены, что стоит мне только помочь им завязать, они никогда и не помыслят больше о курении, и все же тысячи курящих успешно оставляют эту привычку на многие годы и живут абсолютно счастливо, — лишь затем, чтобы снова угодить в западню.

Я уверен в том, что эта книга поможет вам относительно легко перестать курить. Но предупреждаю: когда курящему удастся легко перестать, ему так же легко удастся начать снова.

### **НЕ ПОПАДАЙТЕСЬ В ЭТУ ЛОВУШКУ.**

Неважно, как давно вы завязали, или насколько убеждены, что вы никогда снова не втянетесь, заведите себе жизненное правило: не курить ни по какому поводу. Дайте отпор миллионам фунтов, которые табачные компании тратят на продвижение, и помните, что торгуют они наркотиком и смертоносным ядом N 1. У вас не бывает искушения попробовать героин, — а от сигарет умирает сотнями тысяч больше человек, чем от героина.

Не забывайте: первая сигарета вам ничего не даст. У вас не будет ломки, и облегчить будет нечего, и у нее окажется мерзкий вкус. Она сделает лишь одну вещь: подаст в тело никотин, и тихий голос на задворках вашего разума скажет: «Хочется еще одну». И у вас будет выбор: либо некоторое время помучиться, либо снова начать всю эту грязную цепочку.

## 42. Отзывы за двадцать лет

С момента первой публикации этой книги у меня набралось двадцать лет отзывов, как по моим консультациям, так и по самой книге. В самом начале была борьба. От моего способа презрительно воротили нос так называемые эксперты. А теперь курильщики слетаются на мои консультации со всего мира, и людей медицинской профессии среди них больше, чем любой другой. Эта книга уже признана в Британии самым эффективным помощником в прекращении курить, и ее репутация быстро разносится по остальному миру.

Я не благодетель. Мою войну, — которая, уточню, направлена не против курящих, но против никотиновой западни, — я веду по исключительно эгоистичным соображениям: она мне нравится. Каждый раз, когда я слышу, что курильщик сбегает из своей тюрьмы, ко мне приходит огромное удовольствие, даже если побег не имеет ко мне никакого отношения. Можете представить, какое безмерное наслаждение я получил от тысяч благодарственных писем, полученных за эти годы.

Бывали и серьезные разочарования. В основном расстраивают две категории курящих. Во-первых, несмотря на предупреждение в предыдущей главе, меня беспокоит определенное число курильщиков, которым удалось легко завязать, но которые снова втянулись и поняли, что второй раз добиться успеха не получается. Это относится не только к читателям данной книги, но и к моим консультациям.

Один мужчина позвонил мне несколько лет назад. Он был очень расстроен, вообще говоря — плакал. Он сказал: «Я заплачу вам тысячу фунтов, если вы сможете помочь мне перестать на неделю. Я знаю: если у меня выйдет продержаться неделю, то получится и насовсем». Я сказал ему, что беру стабильную плату и что сверх ничего платить не надо. Он посетил групповой сеанс, и к большому для себя удивлению обнаружил, что перестать можно легко. Он прислал мне очень милое письмо с благодарностями.

Вот практически последнее, что я говорю завязавшим, когда те покидают мои сеансы: «не забываете, вам никогда не следует закуривать еще одну сигарету». В частности этот мужчина ответил: «Не бойтесь, Аллен. Если у меня выйдет завязать, я уж точно никогда не начну снова».

Я видел, что предупреждение не было принято как должное. Я сказал: «Понимаю, сейчас вы настроены так, но кто знает, какой настрой у вас будет спустя полгода?»

Он ответил: «Аллен, я никогда больше не закурю».

Примерно год спустя раздался следующий телефонный звонок: «Аллен, я в Рождество выкурил сигарку и опять вернулся на две пачки в день».

Я сказал: «Помните ваш первый звонок? Вам так все надоело, что вы хотели заплатить мне тысячу фунтов, если сможете перестать на неделю».

«Я помню. Глупо было, правда?»

«Помните, как обещали мне, что больше не станете курить?»

«Знаю. Я дурак».

Будто находишь человека по шею в трясине, который вот-вот утонет. Помогаяешь ему выбраться. Он говорит спасибо, а затем, полугодом позже, снова ныряет в ту же трясину.

По иронии судьбы, когда этот мужчина впоследствии был на сеансе, он сказал: «Представляете? Я предложил своему сыну тысячу фунтов, если он не начнет курить до совершеннолетия. В итоге я заплатил. Сейчас ему двадцать два, и он уже дымит как паровоз. Поверить не могу, что он оказался способен на такую глупость».

Я сказал: «Не вижу для вас причин обвинять его в глупости. Он, по крайней мере, избегал ловушки двадцать два года, причем не знал несчастья, в которое в итоге попал. А вы знали не хуже других, но продержались только год».

Курильщики, которые легко завязывают, а потом начинают снова, предстают перед особыми трудностями. Поэтому, когда освободитесь, ПРОШУ, ПРОШУ ВАС, НЕ ПОВТОРЯЙТЕ ТУ ЖЕ ОШИБКУ. Курильщики уверены, что такие люди начинают снова потому, что остались в зависимости и скучают по сигаретам. А на самом деле, им удается перестать так легко, что они теряют страх перед курением. Они думают: «Можно разок покурить. Даже если снова втянусь, смогу опять легко перестать».

Боюсь, что так просто не получится. Перестать курить легко. Но пытаться контролировать



зависимость невозможно. Для того чтобы быть некурящим, важно одно: *не курить*.

Другая категория курильщиков, которые меня расстраивают — те, кто слишком уж боится попробовать перестать, а если пробует — делает это с огромными усилиями. Основные трудности, похоже, вот в чем:

1. Страх перед неудачей. В провале нет ничего постыдного, а вот не попробовать — элементарная глупость. Взгляните вот с какой стороны: тут не от чего прятаться. В крайнем случае, вы сорветесь, и тогда вам не будет хуже, чем сейчас. А подумайте, как здорово было бы преуспеть. Не попробовав, вы с нуля гарантированно терпите неудачу.

2. Страх перед паникой и страданиями. Не волнуйтесь насчет них. Просто подумайте: что такого ужасного может с вами случиться, если вы не выкурите следующую сигарету? Абсолютно ничего. Ужасы произойдут, лишь если выкурите. В любом случае, панику и вызывают сигареты, и вскоре она уйдет. Величайшая радость — избавиться от этого страха.

3. Нежелание следовать инструкциям. Невероятно, но некоторые курильщики говорят мне: «Ну не помогает мне ваш способ». А потом из их рассказа выясняется, что они проигнорировали не просто одно указание, но буквально все. (Для ясности я приведу их в конце этой главы в виде контрольного списка).

4. Непонимание инструкций. Основные трудности возникают, похоже, вот с чем:

— "Я не могу перестать думать о сигаретах". Конечно, не можете, а если попробуете, то получите боязнь и тоску. Это все равно, что пытаться уснуть ночью: чем больше пытаешься, тем сложнее бывает. Лично я думаю о сигаретах 90 процентов своей жизни. Важно, *как* вы о них думаете. Будете думать: «Ох, мне бы сигаретку» или «Когда я уже освобожусь?» — будете горевать. А подумаете: «УРА! Я свободен» — и будете счастливы.

— "Когда же умрет маленькая физическая тварь?" Никотин покидает тело очень быстро. Но невозможно сказать, когда легкое физическое ощущение никотинового голода перестанет доносить ваш организм. Это беспокойное пустотное чувство неотлично от обычного голода, подавленности или волнения. Сигареты делают лишь одно — увеличивают его накал. Вот почему курящие, которые прекращают Методом силы воли, никогда до конца не уверены, что они завязали. Даже когда никотиновое голодание перестает доносить организм, стоит им ощутить обычный голод или волнение, их мозг продолжает сообщать: «Это значит, что тебе хочется курить». А суть в том, что незачем ждать окончания никотиновой жажды, — она так легка, что мы ее даже не замечаем. Нам она знакома лишь как чувство, что «Хочется курить». Когда вы покидаете кабинет стоматолога, то ждете, пока, челюсть перестанет болеть? Конечно, нет. Вы возвращаетесь к жизни. Пускай челюсть еще болит, вам все равно уже куда легче.

— Ожидание момента истины. Если станете ждать его, то лишь вызовете очередную боязнь. Когда-то давно я бросил на три недели Методом силы воли. Я встретил старого школьного друга, тоже завязавшего. Он спросил: «Как у тебя дела?»

Я сказал: «Вот, продержался уже три недели».

Он спросил: «В смысле, продержался три недели?»

Я сказал: «Прожил три недели без сигарет».

Он спросил: "И что ты собрался делать дальше? *Держаться* всю оставшуюся жизнь? Чего ты ждешь? Ты уже всего добился. Ты уже некурящий".

Я подумал: «А ведь он абсолютно прав. Чего я жду?»

К сожалению, тогда я не понимал до конца природу этой ловушки, поэтому вскоре снова взялся за старое, но суть была подмечена верно. Некурящим человек становится после того, как докурит последнюю сигарету. Важно с самого начала быть счастливым в роли некурящего.

— "Мне все равно страшно хочется курить". Тогда вы ведете себя очень глупо. Как можно утверждать: «Я хочу стать некурящим», а потом сказать: «Мне хочется курить»? Это противоречие. Если человек заявляет: «Я хочу курить», то он говорит: «Я хочу быть курильщиком». Некурящим людям курить сигареты не хочется. Вы давно знаете, кем хотите стать, так перестаньте над собой издеваться.

— "Я выпадаю из жизни". Почему? Вам нужно одно: перестать травиться. Не нужно прекращать жить. Слушайте, все очень и очень просто. В следующие несколько дней по вашей жизни будет нанесен легкий удар. Практически неощутимое обострение никотиновой жажды будет доносить ваше тело. А теперь возьмите в голову следующее: хуже вам не стало. От этого

чувства вы страдали всю жизнь в роли курильщика, постоянно: во время сна, в церкви, в супермаркете или в библиотеке. Оно не особо заботило вас, когда вы курили, — а если бы не перестали, то страдали от этого недомогания всю оставшуюся жизнь. Сигареты не рожают удовольствие от еды, выпивки или праздников — они портят его. Даже пока тело еще жаждет никотина, прием пищи и вечеринки становятся прекрасными. И жизнь прекрасна. Ходите на общественные мероприятия, даже если там будет двадцать курящих. Помните: не *вы* обделены жизнью, *а они*. Любой из них с удовольствием оказался бы на вашем месте. Наслаждайтесь местом примадонны и центром общего внимания. Прекращение курить — чудесная тема для беседы, особенно когда курящие видят, что вы рады и счастливы. Они решат, что вы необычайный человек. Важно то, что вы с самого начала будете радоваться жизни. Незачем им завидовать. Они сами будут завидовать вам.

— "Я страдаю и злюсь". Потому что не последовали одному из моих указаний. Разберитесь, какому именно. Некоторые люди все понимают и верят во все мои слова, но все равно берутся за дело в грусти и тоске, будто должно произойти нечто ужасное. Но ведь делаете вы то, что всегда готовы сделать с радостью не только вы сами, но и любой курящий на свете. Завязывая каким угодно способом, курильщик пытается достигнуть такого настроения, чтобы всякий раз, вспоминая курение, говорить себе: «УРА! Я СВОБОДЕН!». Но если вы к этому стремитесь, тогда зачем ждать? Начинать в этом настроении и никогда его не терять. Остальная часть книги призвана объяснить вам, почему других вариантов не может быть.

### КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК

Если следовать этим простым указаниям, провал будет невозможен.

1. Примите твердое решение, что вы больше никогда и ни за что не станете курить, жевать или сосать ни одну вещь, содержащую никотин, и соблюдайте это обещание.

2. Хорошенько уясните: *бросать* абсолютно нечего. Под этим я не подразумеваю лишь то, что некурящим живется лучше (вы это и так знали всегда); и не подразумеваю, что, хоть курение и против здравого смысла, вы получали от него некую поддержку или радость, ведь иначе незачем было бы курить. А подразумеваю я то, что в сигаретах никогда не было реальной поддержки или наслаждения. Это лишь иллюзия, все равно, что колотиться головой о стену, чтобы стало приятно, когда остановишься.

3. Заядлых курильщиков не бывает. Вы — лишь один из миллионов, попавших в эту хитроумную западню. Как и миллионы завязавших, вы тоже когда-то считали, что вам не выбраться, но все же сбежали.

4. Если в любое время своей жизни вам доводится взвесить плюсы и минусы курения, ответ всегда будет, дюжину раз подряд, «Прекрати это делать. Ты дурак». Ничто его не изменит. Так было, и так будет всегда. Приняв несомненно верное решение, никогда не мучайте себя сомнениями по его поводу.

5. Не пытайтесь *забыть* о курении и не волнуйтесь, что постоянно о нем думаете. Но всякий раз, задумавшись о нем — сегодня ли, завтра, или на всю оставшуюся жизнь, говорите себе: «УРА! Я НЕ КУРЮ!»

6. НЕ пользуйтесь никакими заменителями.

НЕ держите при себе сигареты.

НЕ избегайте общества курящих.

НЕ меняйте образ жизни никоим образом лишь потому, что перестали курить.

Если последуете перечисленным выше указаниям, вскоре переживете момент истины. Но:

7. Не ждите, когда этот момент произойдет. Спокойно живите дальше. Наслаждайтесь высотами и справляйтесь с падениями. И увидите — этот миг настанет совсем скоро.

## 43. Помогите курильщикам, оставшимся в болоте

В наши дни курильщики паникуют. Они чувствуют, что в обществе наметились перемены. Курение теперь расценивается как антиобщественная привычка даже самими курящими. Кроме того, они ощущают, что всё это дело подходит к концу. Сейчас прекращают миллионы

курильщиков, и все оставшиеся это осознают.

Каждый раз, когда очередной курильщик покидает болото, оставшиеся становятся все несчастней. Каждый курильщик инстинктивно чувствует, насколько это глупо: платить солидные деньги за сухие листья, закатанные в бумажку, потом поджигать их и вдыхать легкими канцерогенные смолы. Если до сих пор не считаете, что это глупо, попробуйте сунуть горящую сигарету в ухо, и спросите себя, в чем разница. Только в одном. Так нельзя получить никотин. Если перестать совать сигареты в рот, то вскоре никотин не понадобится.

Ни один курильщик не может отыскать для курения разумный повод, но когда тем же занимаются другие люди, он меньше чувствует себя настолько дураком.

Курильщики отчаянно лгут о своей привычке, не только окружающим, но и себе. Они не могут иначе. Промывка мозгов крайне важна, когда речь идет о том, чтобы сберечь хоть немного самоуважения. Их одолевает потребность оправдать свою привычку, не только перед собой, но и перед некурящими. Вот почему они вечно рекламируют иллюзорные преимущества курения.

Когда курильщик завязывает Методом силы воли, он остается в лишениях и склонен превращаться в нытика. Это лишь убеждает других курильщиков, что они правильно делают, не прекращая курить.

Если же курильщику удастся завязать с привычкой, он с благодарностью относится к тому, что больше не нужно пожизненно травиться и тратить деньги. Но ему не нужно самоутверждаться, он не сидит и не расхваливает, как чудесно жить без сигарет. Он мог бы рассказать, только если его спросят, но курящие не станут задавать такой вопрос. Ведь им не понравится ответ. Помните, страх заставляет их курить, так что им проще держать голову в песке.

Этот вопрос они задают лишь тогда, когда приходит время завязать.

Помогите курильщикам. Рассейте эти страхи. Расскажите им, как здорово жить без отравы, как приятно вставать с утра с чувством бодрости и здоровья, а не харкая и кашляя, как прекрасно жить свободным от рабства, мочь радоваться жизни во всем и полностью, избавиться от этих жутких черных теней. А еще лучше, дайте им прочесть эту книгу.

Крайне важно не унижать курящего, указав на то, что он портит воздух, или каким-то образом нечистоплотен. Получается так, что завязавший в данном смысле ведет себя хуже всего. Уверен, что тому есть основания, и мне кажется, здесь виноват Метод силы воли. У завязавшего, хоть он и оставил привычку, сохранилась часть промывки мозгов, поэтому частью разума он до сих пор верит, будто принес жертву. Он чувствует за собой слабость, и у него срабатывает естественный защитный механизм: напасть на курящего. Завязавшему это может помочь, но курильщику не поможет ничем. Это лишь отпугнет его, заставит почувствовать себя еще несчастнее и, следовательно, даже увеличит его жажду сигарет.

Хоть перемена в общественном отношении к курению и является главной причиной, по которой миллионы курящих завязывают, она никак не облегчает им задачу. На самом деле, оно весьма крепко все усложняет. В большинстве своем нынешние курильщики уверены, будто завязывают главным образом из соображений здоровья. Это не совсем верно. Хоть огромный вред здоровью — самый очевидный повод для прекращения, курильщики убивают себя годами, и он им без малейшей разницы. Вот главная причина, по которой курильщики завязывают: потому что общество начало смотреть на курение в его истинном свете: как на грязную наркозависимость. Наслаждение всегда было иллюзорным, а подобное отношение развеивает эту иллюзию, так что курильщик остается ни с чем.

Повсеместный запрет на курение в системе Лондонского метрополитена — классический пример дилеммы курящих. Курильщик либо займет такую позицию: «Ну ладно, раз нельзя курить в поезде, найду себе другое средство передвижения», от чего хорошего мало, и Лондонский транспорт лишь теряет доходную статью, либо говорит: «Ну и хорошо, так я смогу меньше курить». В итоге вместо двух или трех сигарет, которые он выкурил бы в поезде без малейшего удовольствия, он воздерживается целый час. Так или иначе, во время этого периода принудительного воздержания не только он чувствует себя обделенным морально и ждет своей награды, еще и тело его жаждет никотина — и ох какой бесценной покажется сигарета, когда он, наконец, сможет закурить.

Принудительное воздержание на самом деле не помогает сократить потребление, потому что курильщик позволяет себе выкурить больше сигарет, когда получит разрешение курить. Этим в разум курильщика лишь внедряется представление о том, как бесценны сигареты и как сильно он привязан к ним.

Мне кажется, самый коварный аспект принудительного воздержания — его воздействие на беременных женщин. Сначала мы позволяем невезучим подросткам попадать под массивный обстрел рекламой, из-за которой они перво-наперво и попадают в зависимость. Потом, в самый, пожалуй, напряженный период их жизни, когда они пребывают в растерянности и нуждаются в сигаретах больше всего, медицина берется шантажировать их, заставляя бросить, потому что это вредит ребенку. Многие на это неспособны, и вынуждены всю жизнь без малейшей провинности испытывать комплекс вины. Многие преуспевают и радуются этому, думая: «Отлично, ради ребенка я это сделаю, а через девять месяцев уже все пройдет». Потом приходит боль и страх перед нагрузкой, затем — величайший жизненный «пик». Боль и страх проходят, появляется новорожденный, — и возвращается к действию забытая автоматическая реакция. Часть промывки мозгов осталась, и буквально еще до момента разрезания пуповины, у девушки во рту уже торчит сигарета. Радость момента не дает ее разуму ощутить противный вкус. Она не намерена снова втянуться. «Одну-единственную сигарету». Поздно! Она уже втянута. Никотин снова просочился в ее тело. Вернется забытый голод, и даже если она не втянется сразу, послеродовая депрессия наверняка ее доконает.

Странно, что героинщики хоть и считаются нарушителями закона, общество относится к ним вполне справедливо: «Чем же нам помочь этим несчастным людям?» Давайте перенесем такое же отношение на бедного курильщика. Он курит не потому, что этого хочет, но потому, что уверен — ему это нужно; и в отличие от героинщика, ему приходится терпеть многие годы умственной и физической пытки. Мы не устаем повторять, что быстрая смерть и то лучше медленной, поэтому завидовать бедному курильщику не в чем. Он заслуживает жалости.

#### 44. Совет некурящим

ПОМОГИТЕ КУРЯЩИМ ДРУЗЬЯМ И ЗНАКОМЫМ РЕШИТЬСЯ ПРОЧЕСТЬ ЭТУ КНИГУ. Но сначала изучите ее содержимое и постарайтесь поставить себя на место курильщика.

Не заставляйте их читать книгу или перестать на том основании, что они портят себе здоровье или зря тратят деньги. Он уже знает это, причем лучше вашего. Курящие курят не потому, что им это нравится или этого хочется. Они лишь говорят так другим и себе, чтобы сохранить самоуважение. Они курят потому, что ощущают себя в зависимости от сигарет, потому что считают, будто сигареты помогают расслабиться, дают смелость и собранность, и что жизнью невозможно будет насладиться без сигарет. Если пытаться заставить курильщика перестать, он почувствует себя зверем в клетке и захочет сигарет еще сильнее. Так он может превратиться в тайного курильщика, и в его представлении сигарета станет еще вожаделеннее (см. главу 26).

Вместо этого сосредоточьтесь на обратной стороне медали. Поместите его в компанию завязавших (в одной Британии их 15 миллионов). Попросите их рассказать курильщику о том, как они тоже считали, будто подсели на всю жизнь, и насколько лучше живется некурящим.

Как только поможете ему поверить, что он способен перестать, он начнет настраиваться на восприятие. Тогда начните объяснять природу заблуждения, создаваемого ломкой. Не Что сигареты не только не дают ему поддержку, но что именно они разрушают его собранность, вызывают в нем раздражение и беспокойство.

Тогда он сам будет готов прочесть эту книгу. Он будет ждать, что предстоит читать многие страницы о раке легких, сердечных заболеваниях, и т.д. Объясните, что подход здесь совсем другой, и что ссылки на болезни — лишь маленькая часть книжного материала.

ПОМОЩЬ В ПЕРИОД ОЧИЩЕНИЯ. Страдает ли бывший курильщик или нет, считайте, что страдает. Не пытайтесь уменьшить его страдания рассказами, что перестать легко, — он может и сам. Вместо этого говорите ему, как им гордитесь, как лучше он стал выглядеть, как



приятнее от него пахнет, как легче он стал дышать. Особенно важно не прекращать говорить об этом. Когда курильщик делает попытку завязать, эйфория от самой попытки и от внимания со стороны друзей и коллег может оказать ему помощь. Но они быстро обо всем забывают, поэтому не прекращайте хвалить.

Когда он перестанет говорить о курении, вы можете решить, что он забыл о нем, и не захотите ему напоминать. Наоборот обычно бывает при Методе силы воли, когда курильщик одержим лишь этим. Так что не бойтесь поднимать тему и продолжайте его хвалить, он сам скажет, если не захочет слушать напоминания о курении.

Изо всех сил постарайтесь облегчить его нагрузку в период очищения. Попробуйте придумать способы сделать его жизнь веселее и интереснее.

Период этот может оказаться трудным и для некурящих. Когда один человек в группе раздражен, он может посеять вокруг общее неудовольствие. Поэтому предупреждайте такие случаи, если завязавший будет раздражен. Он может хорошо выместить все на вас, но не давайте сдачи, — именно сейчас ему больше всего нужна ваша похвала и симпатия. Если раздражены и сами, постарайтесь этого не показывать.

Один из трюков, который я разыгрывал, когда пытался бросить Методом силы воли, был вот какой: закатить истерику в надежде, что моя жена или друг скажут: «Не могу вынести, когда ты так страдаешь. Ради бога, покури уже». Тогда курильщик не потеряет лица — он ведь не «сдался», его попросили. Если завязавший прибежит к такой уловке, ни за что не давайте ему повода закурить. Взамен скажите: «Если это у тебя после курения, то слава богу, что ты скоро освободишься. Как здорово, что у тебя хватило ума и смелости бросить».

## **Заключение: Помогите завершить этот скандал**

Я считаю, что табакокурение — крупнейший общественный скандал, включая даже ядерное оружие.

Без сомнения, основа цивилизации, причина того, что люди так далеко продвинулись, вот в чем: мы способны передавать знания и опыт не только друг другу, но и следующим поколениям. Даже простейшие виды знают потребность предостеречь отпрысков о невзгодах жизни.

Если только не взорвется ядерный арсенал, не случится ничего страшного. Защитники ядерного вооружения могут вечно бубнить: «Оно нужно для поддержания мира». Если же оно взорвется, то проблема курения будет решена, как и любая другая, и к выгоде политиков, не останется ни одного, кто мог бы сказать: «Вы ошибались» (Интересно, не поэтому ли они так смело выступают в поддержку ядерного оружия).

Тем не менее, насколько я против ядерного оружия, подобные решения, по крайней мере, принимаются из благих побуждений, в искренней вере в их помощь человечеству, в то время как истинные факты курения известны всем. Быть может, в последнюю войну люди искренне верили, будто сигареты придают смелости и решимости. Сегодня же верхушке известно, что это заблуждение. Только посмотрите нынешнюю рекламу сигарет. Там ничего не говорится о расслаблении или удовольствии. Единственное, о чем там рассказывают — о качестве табака. А кого интересует качество травы?

Откровенное лицемерие достигает невероятных пределов. В нашем обществе напряженно относятся к героину и токсикомании. Но в сравнении с табакокурением эти проблемы — крошечные прыщики на лице нашего общества. Шестьдесят процентов населения зависимо от никотина, и большинство его тратит уйму карманных денег на сигареты. У десятков тысяч людей каждый год из-за зависимости рушатся жизни. Курение на сегодня крупнейший убийца в обществе, и оно же — самое крупное капиталовложение в бюджете Великобритании. Горести никотинщиков приносят ему 8 000 000 000 фунтов ежегодно, и табачным компаниям позволено тратить 120 000 000 фунтов в год на продвижение в массы этой грязи.

Как умно эти табачные компании размещают на пачках предупреждение Минздрава, а британское правительство тратит жалкие гроши на телевизионные марафоны, включающие в себя предупреждения о раке, вони изо рта и отрезанных ногах, а потом морально себя

оправдывает, заявляя: «Мы предупредили вас об опасности. Выбор за вами». Хотя у курильщика не больше выбора, чем у героинщика. Курильщики не принимают решение втянуться, их заманивают в хитрую ловушку. Если бы у курящих был выбор, назавтра курили бы только подростки, которые начинают с мыслью о том, что способны остановиться, когда захотят.

К чему эти дутые обычаи? Почему героинщиков считают преступниками, но все же дают им возможность зарегистрироваться в Британии как наркоманам, получать бесплатный героин и соответствующее лечение, чтобы легче было слезть с иглы? А попробуйте зарегистрировать зависимость от никотина. Вам не дадут сигареты со скидкой. Придется и дальше платить втридорога.

Если обратитесь за помощью к врачу, он либо скажет: «Прекратите, это же вредит здоровью», что вам и так известно, либо пропишет другую никотиновую зависимость, которая обойдется вам в цену лекарства, опять же, содержащего наркотик, с которого вы пытаетесь слезть.

Раковые кампании не помогают курильщикам перестать. А мешают им. Они только запугивают курящих, из-за чего тем больше хочется курить. Они даже не оберегают от зависимости подростков. Подросткам известно, что от сигарет можно умереть, но также они знают, что от одной сигареты ничего не будет. Привычка очень широко распространена, так что подросток, рано или поздно, под давлением общества или из любопытства, попробует одну-единственную сигарету. А раз она будет гадкой на вкус, он наверняка втянется.

Почему мы позволяем этому скандалу длиться и длиться? Почему правительство не развернет правильные кампании? Почему нам не сообщают, что никотин наркотик и смертельный яд, что он не расслабляет и не помогает собраться, а разрушает нервы, и что для зависимости нужна одна-единственная сигарета?

Помню, как читал «Машину времени» Г. Х. Уэллса. В этой книге описывается случай в отдаленном будущем, когда человек падает в реку. А его товарищи сидят себе на берегу, как коровы, безразличные к его отчаянным крикам. Этот случай показался мне бесчеловечным и крайне неприятным. Всеобщее безразличие нашего общества к проблеме курения мне кажется очень похожим. Мы позволяем показывать в пиковые часы соревнования по метанию дротиков под патронатом табачных компаний. Раздается крик: «Сто восемьдесят очков!» Потом показывают игрока, который закуривает сигарету. А представьте, что самый накал турнира спонсировала бы мафия, а игрок был бы героинщиком, который делает себе укол.

Почему мы позволяем обществу склонять здоровых юных подростков, молодежь, жизнь которой полна и без курения, к пожизненной трате огромных сумм за право разрушать себя физически и морально в вечном рабстве, грязи и болезнях?

Вы можете решить, что я чересчур драматизирую. Это не так. Мой отец свалился в начале пятого десятка, потому что курил сигареты. Он был сильным человеком, и мог бы жить и сегодня.

Уверен: я сам был в дюйме от того, чтобы умереть на четвертом десятке, хотя мою смерть наверняка бы списали на кровоизлияние в мозг, а не на табакокурение. Сейчас меня все время консультируют люди, искалеченные болезнью или живущие на последних стадиях. И вы, если вам не безразлично задуматься, наверняка вспомните многих из них.

В обществе наметился ветер перемен. Снежный ком покатился, и эта книга, я надеюсь, превратит его в лавину.

Вы тоже можете оказать помощь, распространяя мое послание.

#### ПОСЛЕДНЕЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Отныне вы можете всю жизнь наслаждаться ролью счастливого и некурящего человека. Чтобы точно знать, что так и будет, вы должны следовать этим простым указаниям:

1. Храните эту книгу в надежном месте, где вы можете всегда с ней свериться. Не теряйте ее, не отдавайте и не дарите.

2. Если когда-нибудь начнете завидовать другому курильщику, осознайте, что он или она должен позавидовать вам. Не вы чего-то лишены. А этот курильщик.

3. Не забывайте, что курить вам не нравилось. Потому вы и перестали. А в роли некурящего вам хорошо.

4. Всегда помните, не бывает одной-единственной сигареты.
  5. Никогда не сомневайтесь в своем решении больше не курить. Сами знаете: оно верное.
- Перевод с англ. — А. Егоренков*

### Заключение от <http://brosaykyrit.nm.ru>

Настоящим заключением призываю Вас, дорогой читатель, оставить отзыв об этом издании в гостевой книге сайта <http://brosaykyrit.nm.ru>

Этим Вы можете сделать правильный выбор все еще не решившимся прочитать книгу, или всем, кто до сих пор не верит в ее действительно магическую силу.

Раздайте копии данного издания своим родственникам, друзьям, знакомым. Помогите в осуществлении данной, возможно, заветной мечты всем, кто много раз изо всех сил пытался бросить курить методами силы воли или заменителями никотина.

Здоровья Вам и благополучия.