

Легкий спосіб кинути курити
Аллен Карр

Усе, що вам потрібно для того, щоб кинути курити, – це книга, яку ви тримаєте в руках! Вам нема чого боятися, ви не наберете вагу і не відчуєте, ніби вам чогось бракує, – ви навіть можете продовжувати палити, поки її читаєте.

«Легкий спосіб кинути курити» – дійсно ефективний метод, який набув широкої популярності та має величезний успіх у багатьох країнах світу. Прочитавши цю книгу, ви позбудетеся згубної звички та відчуєте незвичайну свободу. Починайте негайно!

Переваги методики Аллена Карра:

- Простота: не потребує заміників нікотину або допоміжних засобів.
- Зручність: жодних мук відвикання та дискомфорту.
- Універсальність: підходить навіть запеклим курцям та не вимагає надмірних зусиль.
- Ефективність: клініки Аллена Карра успішно працюють в усьому світі.
- Результат: 95 % курців кидають курити назавжди!

Аллен Карр

Легкий спосіб кинути курити

Відгуки фахівців та лікарів про метод Аллена Карра

Поза сумнівом, книжки Аллена Карра допомагають кинути курити. Багато клінік, що їхня діяльність спрямована на лікування залежності, успішно використовують його методи та прийоми.

Джудіт Маккей, професор, експерт Азіатської консультативної ради з контролю над тютюном та Всесвітньої організації охорони здоров'я, Консультативна група з питань тютюну та здоров'я

Дивовижно, що Аллен Карр, будучи, за його власним визнанням, непрофесіоналом в галузі психотерапії, досяг успіху там, де зазнали поразки незліченні психологи та психіатри з високими науковими ступенями, і розробив дійсно ПРОСТИЙ та ЕФЕКТИВНИЙ спосіб кинути курити.

Д-р Вільям Грін, завідувач психіатричного відділення лікарні Матільди, Гонконг

Я глибоко вражений методом Аллена Карра. Незважаючи на успіх та визнання, у ньому не було ніяких трюків та хитрощів, а професіоналізм Аллена Карра гідний поваги. Я залюбки рекомендую його метод будь-якому курцю.

Д-р П. М. Брей

Я неодноразово спостерігав «Легкий спосіб кинути курити» Аллена Карра. Вважаю, це дуже успішний метод. Цілком підтримую його як ефективний спосіб позбавитись тютюнозалежності.

Д-р Аніл Вісрам, Лондонська Королівська Лікарня, Велика Британія

Про автора

Головна думка, що червоною ниткою проходить через усі книжки Аллена Карра, – це викорінювання страху. Дійсно, його талант і зусилля як письменника й терапевта спрямовані на те, щоб допомогти кожному впоратися зі страхами та тривогами, які заважають жити повноцінним життям і насолоджуватися ним. Це яскраво демонструють книжки Аллена Карра, що стали бестселерами: «Легкий спосіб кинути курити», «Єдиний спосіб кинути курити назавжди»,

«Легкий спосіб скинути вагу», «Як допомогти вашій дитині кинути курити», «Легкий спосіб насолоджуватися авіаперельотами» та ін. У минулому успішний бухгалтер, Аллен Карр був затягим курцем і викурював по сто цигарок на день. Ця згубна залежність вже доводила його до розпачу, доки 1983 року, після незліченних та безуспішних спроб кинути курити, Карр нарешті не відкрив те, на що чекав увесь світ, – легкий спосіб позбутись тютюнової залежності. Він створив всесвітню мережу клінік і досяг шаленого успіху, допомагаючи курцям. Книжки Аллена Карра видані більш ніж двадцятьма мовами у різних країнах світу. Крім того, всі, кого цікавлять його праці, можуть придбати версії методу на відео-, аудіокасетах та CD-дисках.

Тисячі людей звернулись по допомогу в клініки Карра, у яких дається 95-відсоткова гарантія ефективності позбавлення від нікотинової залежності, а в разі невдачі гроші повертаються. Повний перелік лікарень поданий у кінці книжки. Якщо вам знадобиться будь-яка допомога, звертайтеся до найближчого фахівця. У деяких із цих клінік також проводяться сеанси з контролю над зайвою вагою. Доступне повне корпоративне обслуговування, що допоможе компаніям просто й ефективно впровадити політику некуріння. Усі листи та запити щодо інформації про КНИЖКИ, ВІДЕО-, АУДІОКАСЕТИ та CD-ДИСКИ АЛЛЕНА КАРРА адресуйте у лондонську клініку.

Усім курцям, яких я не зміг зцілити, – сподіваюсь, що ця книжка допоможе їм позбутись залежності; Сіду Саттону; але більш за всіх – Джойс

Передмова

Нарешті знайдено чудодійний засіб, на який чекали всі курці:

- Миттевий.
- Однаково ефективний для затятих курців.
- Без тяжких мук відвикання.
- Не вимагає сили волі.
- Без шокотерапії.
- Не потребує допоміжних засобів або хитромудрих вивертів.
- Не призведе до набирання зайвої ваги.
- Довготривалий.

Якщо ви курець, то все, що маєте зробити, – це прочитати. Якщо ви некурець та купуєте цю книжку для своїх близьких, то необхідно лише переконати їх прочитати її. Якщо не зможете умовити, то прочитайте самі, а в останньому розділі знайдете поради, як можна донести до курців основну ідею книжки, а також допомогти вашим дітям уникнути тютюнової залежності. Не обманюйтеся тим, що зараз їм не подобаються цигарки. Усі діти ненавидять куріння, доки не захопляться ним. У видавництві Penguin опубліковано мою книжку «Як допомогти вашій дитині кинути курити».

Попередження

Може бути, ви сповнені побоювань щодо читання цієї книжки. Можливо, лише думка про те, щоб кинути курити, жахає вас, як і більшість курців, і хоча маєте намір одного дня позбутись тютюнової залежності, але це – не сьогодні.

Якщо ви очікуєте, що я розповідатиму про жахливі ризики для здоров'я, на які наражаються курці, або про те, що на цигарки витрачають цілі статки протягом довгих років, або про те, що куріння є непристойною, огидною звичкою, а ви – дурна, м'якотіла та безвольна людина, то я маю розчарувати вас. Така тактика жодного разу не допомогла мені кинути курити, та якби вона змогла дати вам раду, ви б уже давно це зробили.

Мій метод, який надалі називатиму «ЛЕГКИЙ СПОСІБ», працює по-іншому. Можливо, вам буде важко повірити в деякі речі, про які я говоритиму. Однак до того часу, коли закінчите читати, не лише повірите, але й будете дивуватись, як вам могли вставити клепку так, що ви думали інакше.

Існує загальна помилкова думка, що ми самі вибираємо, курити чи ні. Курці тут вирішують не більш, ніж алкоголіки – стати алкоголіками чи залежні від героїну наркомани – наркоманами. Це правда, що ми за власним бажанням пробуємо свої перші цигарки. Час від часу я можу піти в кіно, але напевно не ухвалюю рішення провести все життя в кінотеатрі.

Будь ласка, подивіться на своє життя. Ви коли-небудь свідомо вирішували, що в певні моменти не отримаєте задоволення від обіду чи соціальної події, не закуривши, або не зможете зосередитись чи впоратись зі стресом без нікотину? На якому етапі життя ви дійшли висновку, що потребуєте цигарки не лише для соціальних подій, але вам необхідно постійно мати їх при собі, інакше відчуватимете себе невпевнено і навіть панікуватимете? Як будь-яку іншу тютюнозалежну людину, вас заманили у найзловіснішу й найхитромудрішу пастку, винайдену разом людиною і природою. На планеті немає жодного батька, неважливо, курця чи некурця, якому сподобається навіть думка про те, що його діти курять. Це означає, що всі любителі цигарок шкодують про те, що колись почали курити. Дійсно, перш ніж стати залежним від цієї звички, ніхто не потребував цигарки, щоб отримати задоволення від їжі або впоратись зі стресом.

Незважаючи на це, усі курці курять і далі. Зрештою, ніхто не може примусити нас закурити. Кожен сам ухвалює рішення, і не має значення, чи це відбувається свідомо, чи несвідомо.

Якби існувала чарівна кнопка, натиснувши на яку людина могла би прокинутись уранці, наче вона ніколи не закурювала свою першу цигарку, єдиними курцями того ранку залишились би юнаки, що досі перебувають у стадії експерименту. Головне, що заважає нам позбутись тютюнозалежності, – це СТРАХ!

Страх перед тим, що, якщо стати вільними, нам доведеться пережити невизначено довгий період страждань, позбавлень і невдоволених бажань. Страх перед тим, що без цигарки ні обід, ні будь-яка суспільна подія вже ніколи не будуть приемними. Страх перед тим, що без цієї маленької опори ми вже ніколи не зможемо зосередитись, впоратись зі стресом чи бути впевненими у собі. Страх перед тим, що наша особистість і характер зміняться. Але більш за все це страх перед тим, що якщо ви курець, то курець назавжди і ніколи не будете цілком вільними та проживете решту життя, мріючи про випадкову цигарку. Якщо ви, так само як і я, вже випробували всі загальноприйняті (традиційні) методи кинути курити та зазнали страждань того, що я називаю методом сили волі, ви будете перебувати не лише під впливом цього страху, але й будете переконані в тому, що ніколи не зможете припинити курити.

Якщо ви сповнені побоювань і охоплені панікою або вважаєте, що час для того, щоб кинути курити, не дуже вдалий, дозвольте мені запевнити вас, що подібні емоції виникають внаслідок цього страху. Цигарки не позбавляють його, а, навпаки, створюють. Ви не вирішували потрапити в нікотинову пастку. Однак, як і всі пастки, вона заздалегідь розроблена з наміром, щоб ви постійно залишались в ній. Запитайте себе: коли були закурені ті перші пробні цигарки, чи вирішили ви лишитись курцем упродовж усього цього часу? Отже, коли збираєтесь кинути курити? Завтра? Наступного року? Не дуріть себе! Пастка призначена для того, щоб утримувати вас усе життя. Чому ж, вважаєте, всі курці не кидають курити, доки куріння не вб'є їх?

Ця книжка вперше була опублікована видавництвом Penguin десять років тому і відтоді лишалась бестселером щороку. На сьогодні у мене є думки, якими ділились читачі впродовж усього цього часу. Як виявилось, ефективність мого методу перевищила навіть найоптимістичніші очікування. Крім того, були відкриті два аспекти ЛЕГКОГО СПОСОБУ, що завдали мені чимало клопоту. Про другий я говоритиму пізніше, а перший виник з отриманих листів. Хочу навести три типові приклади:

- Я не повірив вашим заявам, тому перепрошую за те, що мав сумніви. Усе пройшло саме так легко і приємно, як ви і говорили. Я роздав примірники книжки всім своїм друзям та родичам, які курять, але ніяк не можу зрозуміти, чому вони її не читають.

- «ЛЕГКИЙ СПОСІБ» дав мені вісім років тому мій приятель – колишній курець, але я шойно розпочав читати. Єдине, за чим шкодую, – це те, що змарнував вісім років.

- Я шойно закінчила читати вашу книжку. Знаю, що минуло лише чотири дні, але відчуваюся чудово. Упевнена, що мені вже ніколи не потрібні будуть цигарки. Уперше я відкрила ваш ЛЕГКИЙ СПОСІБ п'ять років тому, дійшла до половини та запанікувала. Знала, що якби продовжила читати, то мала б кинути курити. Чи не дурною я була?

Ні, саме ця панночка не була дурною. Книжка працює як чарівна кнопка, про яку я вже згадував. Отже, дозвольте це пояснити: ЛЕГКИЙ СПОСІБ – не чаклунство, але для мене та сотень тисяч колишніх курців, що змогли позбутись тютюнової залежності з легкістю і задоволенням, мабуть, так і є!

Ось попередження. Ми маємо ситуацію з куркою та яйцем. Кожен курець хоче кинути курити і може досягти мети з легкістю та задоволенням. Тільки страх заважає зробити цей крок. Тому звільнення від подібного почуття буде лише на користь. Проте ви не позбудетесь хвилювання, доки не закінчите книжку. Навпаки, як у ситуації з панночкою у третьому прикладі, цей страх може посилитись та перешкодити дійти до кінця.

Ви не вирішували потрапляти в пастку, але маєте усвідомити, що не врятуєтесь, якщо не ухвалите тверде рішення. Можливо, ви вже рветесь до бою, щоб кинути курити. З іншого боку, можете бути сповнені побоювань. Будь ласка, в обох випадках майте на увазі: ВАМ АБСОЛЮТНО НЕМА ЧОГО ВТРАЧАТИ!

Якщо в кінці читання вирішите, що хочете й надалі курити, ніщо не заважатиме вам це робити. Навіть не мусите скорочувати чи припиняти куріння під час читання. Та пам'ятайте, що немає ніякої шокотерапії. Навпаки, я маю для вас лише гарні новини. Чи можете ви уявити, як почувався граф Монте Крісто, коли втік із в'язниці? Саме такі відчуття були й у мене, коли врятувався з нікотинової пастки. У аналогічному стані перебували мільйони колишніх курців, які скористалися моїм методом. САМЕ ТАК ВИ ПОЧУВАТИМЕТЕ СЕБЕ наприкінці книжки!

ПРАГНІТЬ ЦЬОГО!

Вступ

«Я збираюся зцілити від куріння весь світ».

Розмовляв із дружиною. Вона подумала, що я з'їхав з глузду. Це зрозуміло, зважаючи на те, що вона була свідком усіх моїх численних невдалих намірів кинути курити. Два роки тому відбулась остання спроба, під час якої я пережив справжнє пекло, перш ніж врешті-решт зламався та закупив цигарку. Мені не соромно визнати, що я плакав, як мала дитина, бо знав, що приречений курити все життя. Я доклав так багато зусиль до тієї спроби і зазнав стільки страждань, що дійсно вже ніколи б не знайшов сил, щоб знову пройти через це тяжке випробування. Не вважаю себе жорстокою людиною, але якби в той момент якийсь турботливий некурець був настільки

дурним, щоб сказати мені про те, що кожен здатен кинути курити з легкістю, негайно та назавжди, я б не відповідав за свої дії. Однак впевнений, що будь-яка колегія присяжних у світі, що складається лише з курців, помилювала б мене, виправдавши скоєне мною вбивство.

Мабуть, вам теж здається неймовірним, що будь-хто може дуже легко позбутись нікотинової залежності. Якщо це так, я благаю вас не викидати цю книжку на смітник. Будь ласка, довіртеся мені. Запевняю: навіть ви можете повірити, що кинути курити легко. У кожному разі, за два роки, щойно погасивши, як мені здавало-

ся, свою останню цигарку, я повідомив дружину, що не тільки кинув курити, але й збираюсь зцілити весь світ. Відверто кажучи, у ті часи мене трохи дратував її скептицизм. Проте це аж ніяк не послабило моє відчуття захоплення. Вважаю, пожвавлення з приводу того, що я став щасливим некурцем, трохи перекутило мою перспективу. Озираючись у минуле, я зараз розумію ставлення жінки, а також причину, з якої Джойс та мої близькі друзі й родичі вважали, що я на шляху до божевільні.

Згадую своє попереднє життя, і мені здається, що все існування було підготовкою до розв'язання проблеми куріння. Навіть усі ті ненависні роки навчання та праці бухгалтера стали безцінними, оскільки допомогли мені розгадати таємниці пастки куріння.

Кажуть, що неможливо постійно обдурювати всіх людей, але я думаю, що тютюнові компанії робили саме це впродовж довгих років. Також упевнений, що я перший, хто дійсно зрозумів пастку залежності від цигарок. Якщо створюю враження дуже зухвалої людини, покvapлюсь додати, що це була не моя заслуга, усе відбулося лише завдяки життєвим обставинам.

Важливим для мене днем було 15 липня 1983 року. Я не втік із замку Іф, але, гадаю, втікачі мали таке ж саме почуття полегшення та пожвавлення, як і я, коли загасив останню цигарку. Стало зрозуміло, що я відкрив те, на що дуже довго чекав кожен курець: легкий спосіб кинути курити.

Перевіривши ефективність методу на своїх тютюнозалежних друзях та родичах, я кинув бухгалтерію і став консультантом, присвятивши весь час допомозі іншим курцям у пошуках свободи. Перша версія цієї книжки була написана 1985 року. Джерелом натхнення стала одна з моїх невдач, а саме чоловік, про якого я розказуватиму в розділі 25. Він двічі приходив до мене на прийом, і кожного разу ми обидва змушені були плакати. Пацієнт був настільки збуджений, що взагалі не міг розслабитись, щоб засвоїти те, про що йшлося. Тому я сподівався, що, якщо все це напишу, чоловік зможе ознайомитись з методом у зручний час стільки разів, скільки вважає за потрібне, і це допоможе йому сприйняти основну думку. Я анітрохи не сумнівався, що мій підхід працюватиме так само ефективно для інших курців, як і для мене. Однак коли зібрався викласти свій метод у книжці, то дещо злякався. Провів власне маркетингове дослідження та побачив, що коментарі були не дуже заохочувальними:

«Як книжка може допомогти мені кинути курити? Чого я потребую – так це сили волі!»

«Як книжка зможе допомогти уникнути жахливих мук відвикання?»

На додаток до цих песимістичних коментарів в мене були власні сумніви. Часто у клініках ставало очевидним, що клієнт неправильно розумів суть того, про що йшлося, але я міг одразу виправити ситуацію. А як книжка

зможе це зробити? Одразу ж згадав часи навчання на бухгалтера, коли, не розуміючи або не погоджуючись із певними моментами, відчував розчарування та незадоволення через те, що не міг попросити книжку щось пояснити. Я також добре усвідомлював, що в добу телебачення та відео багато людей не звикли читати.

Але був один сумнів, який затьмарював усі інші. Я не був письменником і дуже добре розумів свої обмеження в цій царині. Був упевнений, що можу сісти віч-на-віч із курцем та переконати його в тому, що для нього набагато приємнішими стануть суспільні події, набагато краще він зможе зосередитись та впоратись зі стресом, будучи некурцем, а також що сам процес кидання може бути легким та приємним. Але чи вдалося б перенести цю здатність у книжку? Навіть сумнівався щодо права перенести «ЛЕГКИЙ СПОСІБ» у книжкову форму, розмірковував, чи не варто було найняти професійного письменника. Аж ніяк я не був упевненим, що цей намір матиме успіх.

На щастя, боги виявилися прихильними до мене. Було отримано безліч подячних листів із такими коментарями:

«Це найвидатніша книжка з будь-коли написаних».

«Ви мій гуру».

«Ви геній».

«Вам має бути присвоєно лицарське звання».

«Ви маєте бути прем'єр-міністром».

«Ви святий».

Сподіваюсь, що не дозволив таким словам закрутити мені голову. Я цілком і повністю усвідомлюю, що це було висловлено не для того, щоб зробити комплімент з приводу моїх літературних здібностей, а скоріше, всупереч їхній відсутності. Просто система «ЛЕГКИЙ СПОСІБ» (чи звертаєтесь ви до клініки, чи самостійно читаете) працює!

Сьогодні ми не тільки маємо всесвітню мережу клінік «ЛЕГКОГО СПОСОБА», але й переклад цієї книжки більш ніж двадцятьма мовами.

Майже через рік керування лікарнями для тих, хто хоче кинути курити, я гадав, що дізнався про все, чим можна допомогти пацієнтам. Дивовижно, але впродовж чотирнадцяти років, що минули з часу відкриття методу, дізнаюсь про щось нове практично щодня. Цей факт викликав деяке занепокоєння, коли мене попросили переглянути перше видання книжки через шість років після її публікації. Я побоювався, що змушений буду змінити чи викреслити практично все, що написав.

Але хвилювання виявилось марним. Основні принципи «ЛЕГКОГО СПОСОБА» так само чинні сьогодні, як і тоді, коли я відкрив його. Як завжди, істина полягає в тому, що КИНУТИ КУРИТИ – ЛЕГКО!

Це очевидний факт. Єдина складність – переконати в цьому кожного курця. І тут допомагають знання, здобуті мною більш ніж за чотирнадцять років. У клініках намагаємось досягти абсолютного результату. Кожна невдача дуже засмучує, бо ми знаємо, що будь-хто здатен із легкістю позбутись тютюнової залежності. Коли курці зазнають поразки, вони схильні

розглядати її як свою власну. Ми ж розцінюємо це як наш провал, вважаючи, що не змогли переконати людину в тому, наскільки просто та приємно кинути курити. Перше видання книжки я присвятив тим, кого не зміг зцілити.

У разі невдачі ми повертаємо пацієнту його гроші, а ефективність своєї роботи оцінюємо за цим показником. Сьогодні кількість невдач у мережі клінік у всьому світі менша за 5 %. Це означає, що рівень ефективності методу перевищує 95 %.

Хоч я був упевнений, що відкрив дещо дивовижне, ніколи, навіть у найсміливіших мріях, не очікував, що досягну такого результату. Ви можете заперечити тому, що якби я широко вірив у те, що зцілю весь світ від куріння, то мав би очікувати досягнення 100 %-го рівня.

Ні, у мене ніколи не було подібних думок. Колись найпопулярнішою формою ніотинової залежності було нюхання тютюну, доки ця звичка не стала антисоціальною та не відмерла. Однак досі є диваки, які цим займаються, і, ймовірно, вони будуть завжди. Цікаво, що одним з останніх бастіонів нюхання тютюну є англійський парламент. А втім, це не дивно, якщо згадати про те, що політики, як правило, відстають від свого часу приблизно на сто років. Отже завжди існуватимуть диваки, які продовжуватимуть курити. Певна річ, я ніколи не думав, що особисто зможу зцілити кожного.

Мені здавалося, що після того, як я розкрию таємниці пастки куріння та розвію такі ілюзії, як:

- курці насолоджуються курінням;
- курці ухвалюють свідоме рішення курити;
- куріння полегшує нудьгу та стрес;
- куріння допомагає зосередитись та розслабитись;
- куріння – це звичка;
- щоб кинути курити, потрібна сила волі;
- почавши курити колись, неможливо кинути вже ніколи;
- якщо постійно нагадувати курцю, що куріння вбиває його, це допоможе йому кинути курити;
- замінники, зокрема сурогати нікотину, допомагають кинути курити;

та коли розвію помилкове уявлення про те, що позбутись тютюнової залежності – важко, а щоб зробити це, необхідно пережити перехідний період страждань, то весь світ, як я наївно вважав, повірить та прийме мій метод.

Своїм головним супротивником я вважав тютюнову індустрію. Дивовижно, але основним каменем спотикання були саме ті заклади, які, здавалося б, мали стати моїми союзниками: засоби масової інформації, уряд, організації, такі як ASH, QUIT, та офіційна медицина.

Ви, напевно, бачили фільм «Сестра Кенні». Події цієї картини відбуваються в ті часи, коли дитячий параліч, або поліомієліт, був лихом для маленьких

дітей. Я дуже добре пам'ятаю, що ці слова викликали в мене такий самий страх, як сьогодні викликає рак. Наслідком поліомієліту був не лише параліч рук і ніг, але й скривлення кінцівок. Щоб цьому запобігти, офіційне лікування передбачало закування цих частин тіла в кайдани. У результаті дитина залишалася паралізованою на все життя.

Сестра Кенні вважала, що ланцюги заважають одужанню, та безліч разів довела, що м'язи можна відновити, а дитину – навчити знову ходити. Однак вона була не лікарем, а лише медичною сестрою. Як посміла вона втручатись в галузь, приступну тільки для кваліфікованих фахівців? Той факт, що сестра Кенні знайшла вирішення проблеми і довела його ефективність на практиці, не мав ваги. Діти, яких вона лікувала, разом із батьками знали, що медсестра мала рацію, однак офіційна наука не тільки відмовлялась приймати її методи, але й перешкоджала практикувати. Минуло двадцять років, перш ніж визнали очевидне.

Уперше я побачив цей фільм ще до того, як відкрив «ЛЕГКИЙ СПОСІБ». Стрічка була дуже цікава і, безсумнівно, містила в собі частку істини. Проте очевидно, що Голівуд дозволив собі поетичну вольність. Немоżliво, щоб сестра Кенні відкрила те, чого не змогла медична наука. Напевно, офіційні фахівці не були такими чудовиськами, як їх зобразили. Крім того, як прийняття ними настільки очевидних фактів могло тривати аж двадцять років?

Кажуть, що дійсність дивніша за вигадку. Я перепрошую творців фільму «Сестра Кенні» за звинувачення в застосуванні гіперболи. Навіть у цю так звану добу сучасних комунікацій, маючи доступ до різних засобів зв'язку, мені не вдалося донести до громадськості свою ідею за чотирнадцять років. Я довів свою точку зору. Єдина причина, чому ви зараз тримаєте цю книжку, – це тому, що ще один колишній курець порадив її прочитати. Пам'ятайте, у мене немає потужної фінансової сили, яку мають такі заклади, як BMA, ASN або QUIT. Так само як сестра Кенні, я самотня людина, а відомим став тому, що система ефективно працює. Мене вже вважають видатним гуру, який допомагає курцям позбутись залежності. Як сестра Кенні, я довів свою точку зору. А героїня фільму – свою. Але що в цьому доброго, коли весь світ досі приймає та застосовує методи, що є прямою протилежністю тому, якими вони мають бути?

Останнє речення цієї книжки таке саме, як в оригінальному рукописі:

«У суспільстві віє вітер змін. Сніжка рушила. І я сподіваюсь, що ця книжка допоможе перетворити цю маленьку сніжку на лавину».

Можливо, з наведених висловів ви зробили висновок, що я не поважаю медицину. Це аж ніяк не може бути правдою. Один з моїх синів – лікар, і мені не відома професія, шляхетніша за цю. Насправді ми отримуємо більше рекомендацій для клінік від медиків, ніж із будь-якого іншого джерела. І це може здатися дивним, але серед наших клієнтів лікарів набагато більше, ніж представників інших професій.

У перші роки фахівці здебільшого вважали мене шарлатаном чи знахарем. У серпні 1997 року я мав честь бути присутнім на лекції на Десятій всесвітній конференції «Тютюн і здоров'я», що проводилася в Пекіні. Думаю, що став першим некваліфікованим лікарем, кого удостоїли такої шани. Крім того, саме запрошення є виміром мого досягнення.

Проте з таким самим успіхом я міг би читати лекцію стіні. Оскільки нікотинова гумка та пластир не стали рішенням проблеми куріння, здається,

самі курці вже усвідомили та визнали той факт, що неможливо вилікуватись від наркотичної залежності, приймаючи той самий наркотик. Це рівнозначно тому, якби ви сказали наркоману щось подібне: «Не куріть героїн – це небезпечно, спробуйте ввести його в вену (тільки не намагайтесь вводити нікотин в вену; це негайно вб'є вас!)». Оскільки офіційна медицина та засоби масової інформації ані в зуб ногою в тому, як допомогти курцям, вони зосереджують свої зусилля на тому, щоб говорити те, що дуже добре відомо: куріння – це шкідлива, непристойна й огидна, антисоціальна та дорога звичка. Але їм ніколи не спадає на думку, що люди не курять з причин, з яких вони не мають курити. Реальна проблема полягає в тому, що необхідно усунути підстави, які призводять до тютюнової залежності.

У національні дні боротьби з курінням медики кажуть щось на кшталт цього: «Сьогодні день, коли кожен курець намагається кинути курити!» Але всі прихильники цигарок знають, що це єдиний день на рік, коли більша частина з них курить удвічі більше, ніж звичайно, та вдвічі галасливіше, тому що курцям не подобається, коли їм кажуть, що робити, а особливо ті, хто вважає тютюнозалежних людей справжніми дурнями та не знають, чому вони курять.

Оскільки ці фахівці повністю не розуміють ні самих курців, ні як зробити так, щоб із легкістю можна було кинути курити, їхня позиція така: «Спробуйте цей метод. Якщо не допоможе, вдайтеся до іншого». Уявіть, якби існувало десять різних способів видалення апендикса. Якщо дев'ять із них допомагають 10 % хворих, це означає смерть для 90 %, а десятий метод лікує 95 %. А тепер уявіть, що останній спосіб був відомий впродовж чотирнадцяти років, але переважна більшість медиків досі рекомендує інші дев'ять.

На конференції один з лікарів поставив дуже доречне питання, яке не спадало мені на думку. Він зазначив, що, ймовірно, фахівці мають підлягати юридичній відповідальності через недбалість, не рекомендуючи своїм пацієнтам найкращий спосіб кинути курити. Іронія в тому, що цей медик був затятим прихильником лікування нікотиновими замінниками (гумки, пластирі тощо). Дуже не хочу бути мстивим, але, сподіваюсь, він стане першою жертвою своєї пропозиції.

Поки я пишу цю книжку, англійський уряд витратив два з половиною мільйони фунтів стерлінгів на шокуючу телевізійну кампанію з наміром запобігти підліткам та юнакам стати залежними від цигарок. Було б доречнішим, якби чиновники витратили ці гроші на те, щоб довести, що мотоцикли вбивають. Хіба урядовці не усвідомлюють, що підлітки знають: одна цигарка не вб'є їх і жоден ніколи не сподівається стати залежним? Зв'язок між курінням і раком легенів був установлений понад сорок років тому. Незважаючи на це, сьогодні все більше юнаків стають тютюнозалежними. Молоді не треба дивитися жахи про куріння по телебаченню, бо курці в будь-якому разі ігнорують такі програми. У нашій країні практично кожний юнак був свідком трагічних подій, спричинених курінням, у власній родині. Сам бачив, як мої батько з сестрою вбивали себе, але це не завадило мені потрапити в пастку.

Я взяв участь у національній телевізійній програмі разом із лікарем з організації ASH. Ця жінка ніколи в житті не курила та нікого не вилікувала, але категорично заявляла на всю країну, що кампанія завадить підліткам і юнакам стати залежними від тютюну. Якби уряд мав здоровий глузд і дав ці два з половиною мільйони фунтів стерлінгів мені, я зміг би профінансувати таку акцію, яка б гарантовано поклала край нікотиновій залежності за кілька років. Я широко вірю в те, що сігнет вже стала розміром із футбольний м'яч. Проте і через чотирнадцять років це краплина в морі. Дуже вдячний тисячам колишніх курців, які були на прийомі в моїх клініках, прочитали мої книжки, переглянули мої відео та порадили

«ЛЕГКИЙ СПОСІБ» своїм друзям, родичам і всім, хто прислухався до них, і я дуже сподіваюсь, що ви будете і далі це робити. Однак сніжка не переросте в лавину, доки офіційна медицина та засоби масової інформації не припинять рекомендувати методи, що ускладнюють процес кидання курити, і не визнають, що «ЛЕГКИЙ СПОСІБ» – не тільки інший засіб, але ЄДИНИЙ РОЗУМНИЙ МЕТОД!

Я не очікую, що ви повірите мені на цьому етапі, але коли закінчите читати книжку, ви зрозумієте. Навіть порівняно незначна кількість людей, яким не вдалося кинути курити, кажуть щось подібне до цього: «У мене ще не вийшло, але ваш спосіб кращий за будь-який відомий мені».

Якщо, прочитавши книжку, ви відчуєте, що маєте подякувати мені, то краще зробіть щось більше за це. Не лише рекомендуйте

«ЛЕГКИЙ СПОСІБ» вашим друзям, але, якщо побачите програму по телебаченню чи натрапите на статтю в газеті, де пропагують інші методи, напишіть або зателефонуйте їм та запитайте, чому вони не розповідають про «ЛЕГКИЙ СПОСІБ». Це стане початком лавини. І якщо я побачу це за життя, то помру щасливою людиною. Мета третього видання «ЛЕГКОГО СПОСОБУ» – показати вам сучасні досягнення цього методу. У вас виникло почуття глибокого суму і неухильності долі? Забудьте! У своєму житті я досягнув багатьох чудових результатів, проте найграндіознішим була втеча з рабства нікотинової залежності. Мені вдалося врятуватись понад чотирнадцять років тому, але досі не можу звикнути до радісного відчуття свободи. Немає потреби впадати в депресію, не відбувається нічого жакливого – навпаки, незабаром ви отримуєте те, що хотів би мати будь-який курець на планеті:

СВОБОДУ!

Розділ 1

Найважчий випадок нікотинової залежності, на який я будь-коли натрапляв

Мабуть, слід почати з опису своєї компетенції. Ні, я не лікар і не психіатр, але у важливій для нас галузі мене можна вважати професіоналом. Тридцять три роки свого життя я прожив як затятий курець. У останні роки, перш ніж позбутись нікотинової залежності, викурював не менше за шістдесят цигарок на день, а в особливо важкі періоди – майже сто.

За своє життя я зробив багато спроб кинути курити. Одного разу навіть не курих протягом шести місяців, але і далі ліз на стіну, усе ще перебував поблизу курців, намагаючись спіймати запах тютюну, подорожував у вагонах, де можна курити.

З погляду здоров'я для більшості людей проблема полягає в цьому: «Я кину курити, перш ніж це відбудеться зі мною». Я вже досягнув тієї стадії, коли впевнився, що куріння вбиває. Мене повсякчас мучив головний біль, що супроводжувався кашлем. Відчувалась безперервна пульсація у вені, яка проходить вертикально в центрі лоба, і щиро вірилось, що в будь-яку мить у голові лопнуть судини і я помру від крововиливу в мозок. Це непокоїло мене, але не зупиняло.

Я досягнув стадії, коли припинив навіть спроби кинути курити. Не через те, що отримувал таке вже задоволення від куріння. Протягом певного часу

більшість курців страждає від ілюзії, що втішаються випадковою цигаркою, проте я ніколи не впадав у цю оману.

Завжди ненавидів смак та запах тютюну, але вважав, що цигарка допомагає розслабитись. Вона надавала мужності та впевненості, і завжди, коли я намагався кинути курити, то ставав нещасним і не міг уявити життя, повне насолоди, без цигарки.

Зрештою дружина послала мене до гіпнотерапевта. Маю зізнатися, що дуже скептично ставився до гіпнозу, нічого на той час про нього не знаючи та уявляючи людину, подібну до Свенгалі, [1 – Свенгалі – гіпнотизер, герой роману «Трілбі» Джорджа дю Мор'є.] із проникливим поглядом і маятником. У мене були всі ті звичайні ілюзії про куріння, що є в кожного курця, за винятком однієї: я знав, що не безвольна людина. Контролював усі аспекти свого життя, але цигарки панували наді мною. Вважав, що гіпноз містить насильство над волею, і хоча й не опирався (як більшість курців, я дійсно хотів кинути), але вважав, що нікому не вдасться ошукати мене і довести, що я не маю потреби курити.

Сеанс виявився марнуванням часу. Гіпнотерапевт намагався примусити мене здійснити руки і зробити інші різноманітні речі. Виявилось, що нічого не виходило як слід: я не втратив свідомість, не упав у транс чи принаймні не думав, що це відбулося. Але все-таки після того сеансу я не тільки кинув курити, але й отримав задоволення від цього процесу навіть під час періоду відвикання.

Тепер, перш ніж ви помчите до гіпнотерапевта, дозвольте дещо пояснити. Гіпнотерапія – це засіб зв'язку. Отримавши неправильне послання, ви не кинете курити. Не хочу критикувати лікаря, до якого я звернувся за консультацією, бо якби не він, то був би вже мертвим. Але все відбулося всупереч, а не завдяки йому. Я також не хочу чіплятись до гіпнотерапії. Навпаки, використовую її як частину моїх власних консультацій. Гіпнотерапія – це сила навіювання, причому могутня, і може як допомогти, так і зашкодити. Ніколи не звертайтеся до гіпнотерапевта, якщо він не був рекомендований вам кимось, кого ви поважаєте та кому довіряєте.

Упродовж усіх тих жакливих років, коли я був курцем, мені здавалося, що життя залежить від цигарок. Був ладен скоріше померти, ніж обійтись без них. Сьогодні люди запитують, чи бувають у мене дивні напади гострого болю. Відповідаю: «Ніколи, ніколи, ніколи!» Зовсім протилежно: я живу чудовим життям. Якби помер через куріння, то, звісно, не скаржився б. Я був дуже щасливим, хоча найдивовижніша річ, що трапилася зі мною, – це визволення від цього кошмару, від рабської залежності, що спонукала йти по життю, систематично руйнуючи своє тіло і сплачуючи шалені гроші за цей привілей.

Дозвольте мені з самого початку все роз'яснити: я не містична фігура. Не вірю в чаклунів або фей. У мене цілком скептичний склад розуму, тому не міг сприйняти те, що здалося мені чарами. Почав спеціально вивчати все, що стосується гіпнозу і куріння. Здавалося, що нічого з прочитаного мною не може пояснити чудо, що трапилось. Чому цього разу було настільки легко кинути курити, хоча раніше це супроводжувалось тижнями чорної депресії?

Я витратив багато часу на те, щоб все це розв'язати, переважно тому, що мій підхід до справи був неправильним. Намагався з'ясувати, чому кинути курити було так легко, тоді як головна проблема полягала в тому, щоб спробувати пояснити причину, з якої курцям важко кинути курити. Пацієнти розповідають про жакливі муки відвикання, але коли я обертаюсь назад і намагаюсь згадати свої страждання, то пересвідчуюсь, що їх не було. У мене не було фізичного болю. Усе відбувалось лише в свідомості.

Зараз я постійно зайнятий, допомагаючи іншим людям позбутися цієї шкідливої звички. І мені це дуже добре вдається: зцілились вже тисячі пацієнтів. Дозвольте одразу підкреслити головне: невинуватих курців не існує. Досі я нікого не зустрічав, хто б так сильно захоплювався цигарками (чи, скоріше, вважав, що в нього така ж сильна залежність), як я. Будь-яка людина здатна не тільки кинути курити, але й переконатися в тому, що зробити це дуже легко. Головним чином страх змушує нас курити: побоювання, що без цигарок життя вже ніколи не буде таким приемним, і страх відчувати себе позбавленим чогось. Насправді це аж ніяк не може бути правдою. Без нікотину життя не тільки добре, але й нескінченно приемніше у багатьох відношеннях. А міцне здоров'я, енергія і достаток – лише найменші з переваг.

Усі курці можуть перевірити, що позбутись тютювowej залежності легко, – навіть ви! Усе, що маєте зробити, – це прочитати решту книжки без упередженості. Чим більше ви зможете сприйняти, тим легше ви в цьому переконаєтесь. Навіть якщо чогось не зрозумієте, то за умови дотримання інструкцій у вас усе вийде. І найголовніше те, що більше не будете йти по життю, мріючи про цигарки або почувачи себе прикро. Коли ви кинете курити, то вже буде важко зрозуміти, чому не зробили цього раніше.

А тепер дозвольте попередити. Мій метод передбачає лише дві причини можливої невдачі.

1. Нездатність виконати вказівки. Декого дратує моя категоричність стосовно певних рекомендацій. Наприклад, я прошу, щоб ви не намагалися скоротити куріння чи користуватися заміниками (цукерки, гумка тощо, особливо все, що містить нікотин). Причина моєї безапеляційності полягає в тому, що я знаю свій предмет. Не заперечую, є багато людей, яким вдалося кинути курити, використовуючи подібні хитрощі, але вони зробили це, незважаючи на заміники, а не завдяки їм. Є люди, котрі можуть кохатися, стоячи в гамаку, але це не найпростіший спосіб. Усе, що я вам кажу, має єдину мету: відмовитись від куріння легко і, таким чином, забезпечити успіх.

2. Нездатність зрозуміти. Не беріть усе на віру. У питаннях, пов'язаних із курінням, піддавайте сумнівам не тільки мої слова, але й свої власні погляди, і те, чого навчило вас суспільство. Наприклад, тим, хто вважає куріння звичкою, слід запитати себе, чому легко позбутися інших навичок, навіть приемних, а від цієї, яка має огидний смак, дуже багато коштує і, нарешті, вбиває нас, дуже важко відмовитись.

Розділ 2

Легкий спосіб

Мета цієї книжки – створити у вас такий настрій, за якого замість звичайних методів кинути курити, коли починаєте з відчуття, ніби підіймаєтесь на Еверест, і впродовж наступних декількох тижнів бажаєте викурити цигарку і заздрите іншим курцям, ви одразу відчуваєте піднесення, ніби вже зцілилися від жакхливої хвороби. Згодом, чим далі йтимете по життю, тим більше ви будете дивитись на цигарки і дивуватись, як ви взагалі могли їх курити. Замість того щоб заздрити курцям, будете їх жаліти.

Дуже важливо продовжувати курити, доки не прочитаєте всю книжку повністю, хіба що ви некурець або колишній курець. Ця умова може здатися суперечливою, але пізніше я обов'язково поясню, що цигарки абсолютно нічого вам не дають. По суті, однією з численних головоломок, пов'язаних з курінням, є те, що коли ми куримо цигарку, то дивимось на неї та цікавимось, чому це робимо. Цигарки стають цінними тільки тоді, коли ми їх позбавлені. Однак, подобається це чи ні, давайте визнаємо, що ви впевнені у своїй залежності від куріння. І коли це усвідомлюєш, то взагалі не можеш повністю розслабитись та як слід зосередитись. Тому не намагайтесь кинути курити, доки не прочитаєте всю книжку. Ваше бажання курити саме собою поступово буде слабшати. Тільки не кваптесь – не починайте діяти дуже рано, оскільки це може стати фатальним. Пам'ятайте: все, що ви маєте робити, – дотримуватись вказівок. Відгуки читачів, отримані за дванадцять років з часу першої публікації «Легкого способу», свідчать про те, що це прохання – продовжувати курити, доки не прочитаєте всю книжку, – стало причиною більшого розчарування, ніж будь-яке інше. Коли я вперше кинув курити, багато хто з моїх родичів і друзів теж позбувся цієї звички лише тому, що це зробив я. Вони подумали: «Якщо йому це вдалося, то зможе і будь-хто». Протягом багатьох років за допомогою нескладних прийомів я переконав багато людей, хто ще не кинув курити, як чудово бути вільним! Після першої публікації книжки роздав декілька примірників затятим курцям. Я був упевнений, що, навіть якщо це найнудніший твір у світі, вони все-таки прочитають його, хоча б тому, що він написаний їхнім другом. Кілька місяців потому я був здивований та дуже прикро вражений, дізнавшись, що вони навіть не потурбувалися відкрити книжку. Навіть більше: виявилось, що той, кого я на той час вважав своїм найкращим другом і якому підписав та подарував примірник, не тільки не прочитав книжку, але й віддав комусь іншому. Тоді мене це дуже засмутило, але я легковажно поставився до того жахливого страху, який рабська залежність поступово вселяє в кожного курця. Він сильніший за дружбу. Через нього я майже спровокував розлучення. Моя мати якось сказала дружині: «Чому ти не погрозиш піти від нього, якщо він не кине курити?» На що жінка відповіла: «Тому що, якщо я це зроблю, він покине мене». Дуже соромно визнавати, але думаю, що вона була права: таким є страх, який створює куріння. Тепер уже зрозуміло, що багато людей не читають книжку до кінця, бо знають, що їм доведеться кинути курити по її закінченні. Дехто навмисно долає по одному рядку на день з метою відстрочити страшну дату. Зараз я цілком усвідомлюю, що в багатьох курців зв'язані руки, бо прочитати «Легкий спосіб» їх примушують люди, яких вони люблять. Погляньте на ситуацію з іншого боку: що ви втрачаєте? Якщо, дочитавши до кінця книжку, не кинете курити, вам не стане гірше, ніж зараз. АБСОЛЮТНО НЕМА ЧОГО ВТРАЧАТИ, А ЗДОБУТИ МОЖНА ТАК БАГАТО! До речі, якщо ви не курили протягом декількох днів чи тижнів, але ще не впевнені, хто ви – курець, колишній курець чи некурець, то, читаючи, не беріть цигарок до рук. Насправді ви вже позбавлені нікотинової залежності. Усе, що маєте зробити, – це дати лад вашому мозку та тілу. Наприкінці книжки станете щасливим некурцем.

Мій метод, головним чином, є цілковитою протилежністю традиційним способам кинути курити. Звичайний підхід полягає у створенні переліку значних негативних сторін куріння та переконанні себе ось у чому: «Якщо тільки я протримаюсь без цигарки досить довго, бажання курити мине. Тоді можна знову насолоджуватися життям, будучи вільним від нікотинової залежності».

Це логічний спосіб покласти край курінню, і щодня тисячі людей кидають курити, використовуючи різновиди даного методу. Однак досягти успіху, застосовуючи цей підхід, дуже важко з таких причин:

1. Справжня проблема – не проблема кидання курити. Щоразу, коли ви гасите цигарку, то вже це робите. Одного дня ви можете навести переконливі аргументи та сказати: «Я більше не хочу курити». Кожен курець має такі міркування у будь-який день життя, і вони набагато вагоміші, ніж можна уявити. Справжня проблема полягає в тому, що другого, десятого чи десятитисячного дня, у мить слабкості, триумфу або просто в стані сп'яніння, ви викурюєте одну цигарку, та оскільки куріння якоюсь мірою є наркотичною залежністю, то хочете взяти другу, а потім ще одну і раптом знов стаєте курцем.

2. Піклування про власне здоров'я має нас зупинити. Розум підказує:

«Кинь курити, дурню!» Насправді в результаті зробити це стає навіть складніше. Ми куримо, наприклад, коли нервуємо. Скажіть курцю, що тютюн вбиває його, і перше, що він зробить, – це закурить цигарку. На території The Royal Marsden Hospital, найголовнішого онкологічного центру у Великій Британії, можна побачити набагато більше недокурків, ніж біля будь-якої іншої лікарні.

3. Насправді всі доводи ускладнюють відмову від цигарок з двох причин. По-перше, створюється відчуття жертвопринесення, бо нас завжди змушують позбутись нашого «маленького друга», чи опори, чи невеликої вади, чи втіхи – залежно від того, як це розцінює курець. По-друге, надівають на нас шори. Причини, з яких ми куримо, відрізняються від тих, через які маємо кинути курити. Ось як звучить головне питання: «Чому є потреба в цигарках?»

Легкий спосіб позбутись залежності полягає в наступному: спочатку треба забути про підстави, через які ми хотіли б кинути курити, та поставити собі такі питання:

1. Що дає мені куріння?

2. Чи справді я отримую задоволення від цигарок?

3. Чи дійсно хочу йти по життю, сплачуючи шалені гроші лише за те, щоб задихатися, засовуючи ці штукенції в рот?

Правда в тому, що куріння абсолютно нічого вам не дає. Дозвольте пояснити. Я не кажу про те, що вади куріння перевищують його переваги. Усі курці дуже добре про це знають. Мається на увазі, що куріння не має жодної переваги. Єдиною колись вважався так званий соціальний плюс. Проте сьогодні навіть самі курці визнають куріння антисоціальною звичкою.

Більшість людей вважають за потрібне дати раціональне пояснення своєму курінню, але кожний аргумент – омана й ілюзія. Отже, перше, що ми зробимо, – розвінчаємо ці примари. Ви усвідомите, що власне нема від чого відмовлятись. Не тільки не існує того, що доведеться кинути курити, але, більш того, у тому, щоб стати некурцем, багато очевидних вигод (гроші та здоров'я – лише дві з них). Щойно ви розвінчаєте ілюзію про те, що без цигарки життя вже ніколи не буде приемним, як колись, щойно ви зрозумієте, що існування без тютюну не лише так само приемне, але й набагато приемніше, щойно ви звільнитесь від чуття позбавлення або втрати – ми повернемось до здоров'я та грошей, а також до інших численних причин відмови від куріння. Це розуміння стане вам додатковою підтримкою та

допоможе досягти того, чого ви дійсно бажаєте, – насолоджуватися життям, вільним від рабської нікотинової залежності.

Розділ 3

Чому важко кинути курити?

Я зацікавився цією темою, як вже пояснював раніше, через свою власну залежність від куріння. Те, що мені врешті-решт вдалося позбутись її, – диво. Раніше всі спроби супроводжувалися тижнями чорної депресії. Траплялися й такі періоди, коли я був відносно веселим, але наступного дня пригнічення поверталось. Мій стан був схожий на спробу вилізти зі слизької ями, коли відчуваєш, що ти вже нагорі, бачиш сонячне світло, а потім раптом знов зсуваєшся донизу, на дно. Врешті-решт ви прикурюєте цигарку – на смак вона жаклива – та намагаєтесь розібратися, чому змушені це робити.

Ось одне з питань, що його я завжди ставлю пацієнтам до початку консультації: «Ви хочете кинути курити?» У якомусь розумінні це дурниці. Усі курці (разом з членами організації FOREST) залюбки позбавилися б від шкідливої звички. Якщо ви спитаєте найзатятішого курця: «Якби ви змогли повернутись в той час, коли ще не стали залежати від цигарок, але з тим знанням, що маєте зараз, чи почали б тоді курити?», «Звичайно ж, ні», – відповідь будь-хто.

Дізнайтеся у найбільш затятого курця – кого-небудь, хто не вважає, що куріння шкодить його здоров'ю, кого не турбує громадський осуд і хто може собі це дозволити (а таких людей сьогодні не так вже й багато): «Ви заохочуєте своїх дітей курити?» «Звичайно ж, ні», – відповідь будь-хто.

Усі курці відчувають, що ними володіє щось диявольське. На самому початку куріння це твердження: «Я кину, але не сьогодні, а завтра». У результаті ми досягаємо тієї фази, коли вважаємо, що не маємо сили волі або що в цигарці є дещо необхідне для того, щоб насолоджуватися життям.

Як я вже казав, проблема полягає не в тому, щоб пояснити, чому кинути курити легко, а в тому, щоб зрозуміти, чому це важко. Насправді реальна проблема – це усвідомити, чому більшість людей взагалі починають курити або чому в певні моменти часу понад 60 % населення світу було курцями.

Увесь процес куріння – це надзвичайна загадка. Єдина причина, чому ми взагалі беремо в ньому участь, – тисячі людей, що вже втягнуті у цей процес. При цьому кожен із них шкодує, що взагалі почав курити, та переконаний у тому, що куріння є марнуванням часу й грошей. Проте, дивлячись на курців, нам важко повірити, що вони не отримують задоволення від тютюну. Ми пов'язуємо куріння зі світом дорослих і тому старанно трудимось, щоб захопитись ним. Потім все життя розповідаємо дітям, що курити не треба, а самі намагаємось позбутися цієї шкідливої звички.

Почавши курити, ми постійно сплачуємо шалені гроші. Пересічна особа, яка викурює 20 цигарок на день, за життя витрачає на них п'ятдесят тисяч фунтів стерлінгів. Що ми робимо з цими грошима? (Не було б дуже погано, якби спустили їх у каналізацію.) Використовуємо їх для систематичного заповнювання власних легень канцерогенними смолами, поступово забиваючи та отруюючи свої кровоносні судини. Щодня спонукаємо кожний м'яз і орган нашого тіла зазнавати кисневого голодування, стаючи дедалі більш млявими. Довічно засуджуємо себе до огидного сморідного подиху, потемнілих зубів,

прокуреного одягу, смердючих попільниць і затхлого запаху тютюну. Це одвічне рабство. Половина життя триває в обставинах, коли суспільство забороняє нам курити (церкви, лікарні, школи, вагони метро, театри тощо) або коли намагаємось скоротити кількість цигарок чи кинути курити, почувавши себе позбавленими чогось. Інша половина існування триває в обставинах, в яких нам дозволено курити, але ми б самі дуже хотіли, щоб було заборонено. Дуже дивне хобі: займаючись ним, ви хочете припинити, а коли не займаєтесь – мрієте про нього. Це – життя, коли половина суспільства ставиться до вас як до прокаженого, та жакливішим за все те, що подібне існування вибирає розумна та раціональна людина. Курець зневажає себе кожного загальнонаціонального дня боротьби з курінням, щоразу, коли він випадково читає попередження Міністерства охорони здоров'я, коли проходять кампанії боротьби з раком або неприємним подихом, щоразу, коли в нього знов заболить десь у грудях, щоразу, коли виявляється єдиним курцем у компанії некурців. Змушений завжди жити зі свідомістю, затьмареною почуттям провини та страху, що він отримує натомість? АБСОЛЮТНО НІЧОГО! Задоволення? Насолоду? Розрядку? Підтримку? Усе це – омані, якщо ви тільки не вважаєте приємним носіння тісного взуття, аби отримати задоволення, коли його знімете!

Як я вже зазначав, головна проблема – спробувати зрозуміти не тільки те, чому курцям важко кинути курити, але й чому людина взагалі курить.

Можливо, ви скажете: «Добре, мені все це відомо, але коли захоплюєшся, відвикнути стає дуже важко». Та чому позбавитись такої шкідливої звички так непросто і чому ми маємо кинути курити? Курці шукають відповідь на ці запитання все своє життя.

Дехто вважає, що процес відвикання від нікотину супроводжується нестерпними муками. Насправді, самі по собі фізичні страждання настільки слабкі (див. розділ б), що більшість курців прожили життя та померли, навіть не усвідомлюючи, що вони – наркомани.

Дехто впевнений, що цигарки роблять їм приємність. Неправда. Вони брудні й огидні. Спитайте будь-якого курця, який вважає, що курить тільки тому, що отримує задоволення від тютюну: якби він не зміг купити свою звичну марку цигарок, а дістав би лише ті, які зазвичай вважає огидними, – він кинув курити? Курці скоріше куритимуть стару мотузку, ніж зовсім не куритимуть! Та задоволення не має нічого спільного з цим. Мені подобаються омари, але я не вважаю за потрібне постійно мати при собі двадцять штук. У житті багато справ, які приносять нам задоволення, але ми не відчуваємо себе позбавленими чогось або нещасними, коли не займаємось ними. Інші шукають психологічні причини – «фрейдистський синдром», «дитина біля материнських грудей». Щоправда, все навпаки. Зазвичай починаємо курити, демонструючи, що вирости та змужніти. Але якби нам довелося смоктати на публіці соску, то ми померли б від сорому.

Дехто, навпаки, бачить образ мачо, який видихає дим чи вогонь крізь ніздрі. Цей аргумент також нічим не обґрунтований. Цигарка, що горить у вусі, здається смішною. Але вдихання канцерогенних смол у свої легені набагато смішніше.

Дехто каже: «Це лише те, чим я займаю руки!» Але тоді навіщо закурювати цигарку?

«Це лише смакове задоволення». Навіщо закурювати цигарку?

«Це приємне відчуття диму в легенях». Але то жакливе відчуття – воно називається задихом.

Багато хто вважає, що куріння знімає нудьгу. Це теж ілюзія. Нудьга – це емоційний настрій, а в тютюні немає нічого втішного. Для мене приводом для куріння протягом тридцяти трьох років було власне переконання в тому, що цигарка розслаблює, надає впевненості та мужності. При цьому я знав, що вона вбиває мене і коштує цілого статку. Чому ж не пішов до лікаря і не попросив його виписати інший засіб, що допоміг би розслабитися, надав би впевненості та мужності? Я не звернувся до фахівця, оскільки знав, що він обов'язково запропонує дійсно альтернативний засіб. А те,

що вважалось причиною куріння, було лише виправданням.

Деякі курці стверджують, що курять тільки тому, що так роблять їхні друзі. Чи дійсно ви настільки дурні? Якщо так, то моліться, аби ваші друзі не почали відрізати собі голови, щоб зцілитися від головного болю!

Більшість людей, що замислюються про це, врешті-решт доходять висновку, що куріння – просто звичка. Це не є справжнім поясненням, але, якщо не брати до уваги всі звичні раціональні аргументи, воно здається єдиним, та, на жаль, однаково нелогічним. У своєму житті ми щодня змінюємо звички, хоча деякі приносять нам задоволення. Просто наш мозок добре промитий, щоб ми повірили в те, що куріння є навичкою, а відмовитись від неї дуже складно. Чи дійсно важко позбутися звикання? У Великій Британії прийнято водити машину з лівого боку дороги. Проте в Європі або Сполучених Штатах ми одразу перелаштовуємось без будь-яких великих проблем. Твердження, що звільнитися від звичок важко, – очевидна омана. Насправді, ми щодня набуваємо навичок та позбуваємось їх.

Отже, чому вважається, що нелегко відмовитись від того, що має жахливий смак, вбиває нас, коштує цілий статок, є мерзенним та огидним, чого ми б залюбки позбулися, і все, що потрібно, – припинити робити це? Відповідь проста: куріння – не звичка, а НІКОТИНОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ! Тому нам здається, що позбутись її дуже складно. Можливо, ви думаєте, що дане твердження допомагає зрозуміти, чому кинути курити важко. Але це пояснює, чому більшість курців так вважає. Річ у тім, що вони не розуміють природу наркоманії. Основна причина полягає в тому, що тютюнозалежні люди переконані в тому, що вони отримують справжнє задоволення або підтримку від куріння, та вважають, що принесуть справжню жертву, якщо кинуть курити.

У мене є добрі новини: як тільки ви зрозумієте нікотинову залежність та справжні її причини, то кинете курити «на рахунок три». Через три тижні ви будете дивуватись, чому курили так довго і чому не можете переконати інших курців у тому,

ЯК ЧУДОВО БУТИ НЕКУРЦЕМ!

Розділ 4

Підступна пастка

Куріння – це найпідступніша та найбільш зловісна пастка, що була створена спільними зусиллями людини та природи. Що підштовхує нас до неї в першу чергу? Тисячі дорослих, які вже курять. Вони навіть попереджають нас, що куріння є мерзенною й огидною звичкою, котра врешті-решт руйнує наш організм та коштує цілий статок, але ми не можемо повірити в те, що вони не отримують задоволення від цигарок. Одним із багатьох жалюгідних

аспектів куріння є те, що ми маємо докласти зусиль для того, аби захопитися ним.

Це єдина пастка в природі, у якій немає ніякої приманки, навіть маленького шматочка сиру. Пастка захопується не через те, що смак тютюну чудовий, а тому, що він огидний. Якби перша цигарка була приємна, то пролунав би тривожний попереджальний дзвоник, і, як розумні істоти, ми б зрозуміли, чому половина дорослого населення систематично сплачує шалені гроші за те, що отруєє сама себе. Але оскільки та перша цигарка була огидною на смак, наш юнацький розум був цілком заспокоєним з приводу того, що ніколи не захопимося цим, і ми думали, що, якщо не отримуємо від куріння ніякого задоволення, зможемо його кинути, коли захочемо.

Це єдиний наркотик у природі, який завадить вам досягти своєї мети. Хлопці зазвичай починають курити, бо хочуть виглядати круто – як герой Клінта Іствуда. Останнє, що відчувається від першої цигарки, – що ви круті. Не наслідуйтеся зтягнутись як слід, якщо ж робите занадто багато зтяжок, у вас починається запаморочення, а потім нудота. У цю мить більш за все хочеться втекти від інших хлопців та викинути ці мерзотні цигарки.

Дівчата намагаються бути сучасними та витонченими. Усі ми бачили, як вони робили короткі зтяжки і при цьому мали абсолютно смішний вигляд. До того часу коли хлопці стануть крутими, а дівчата – витонченими та досвідченими, вони пошкодують, що колись почали курити. Цікаво знати, чи дійсно куріння надає жінкам витонченості або це образ, створений рекламою цигарок.

Решта життя мине у спробах пояснити собі, чому ми куримо, у розповідях дітям, як не потрапити в пастку, і намаганнях час від часу покінчити з курінням.

Пастка сконструйована таким чином, що ми намагаємось позбутись залежності тільки тоді, коли зазнаємо сильного стресу, пов'язаного зі здоров'ям, нестачею грошей або тим, що нас змусили відчути себе прокаженим.

Кинувши курити, ми підлягаємо під ще більші тортури (жахливі муки відвикання від нікотину), цього разу намагаючись обходитись без того, на що покладались для зняття стресу (наша опора – цигарка).

Через кілька днів ми ухвалюємо рішення, що обрали неслухний час. Потрібно дочекатися тієї миті, коли психіка прийде до ладу. Але як тільки цей момент настає, привід кинути курити повністю зникає. Очевидно, цей час ніколи не настане, бо насамперед ми думаємо, що життя має тенденцію ставати дедалі напруженішим. Щойно ми вилітаємо з-під батьківського крила, починається природний процес створення оселі, накопичення боргів, народження дітей, кар'єрне зростання тощо. Це також ілюзія. Крім того, відомо, що найбільш складні періоди в житті кожної людини – раннє дитинство та юність. Ми плутаємо відповідальність і стрес. Існування курця автоматично стає дедалі напруженішим, бо тютюн не дозволяє розслабитись і не знімає стрес, як спонукає повірити суспільство. Усе відбувається зовсім навпаки: насправді куріння призводить до того, що ми відчуваємо себе щедалі більш знервованими та напруженими.

Навіть ті курці, яким принаймні одного разу вдається позбутися звички, можуть бути щасливими, доки знов не потраплять у цю пастку.

Весь процес куріння схожий на блукання в гігантському лабіринті. Щойно ми входимо до нього, наш розум затуманюється і залишок життя минає у спробах вибратися. Багатьом це врешті-решт вдається, але лише для того, щоб знову потрапити в пастку.

Я тридцять три роки намагався вибратися з цього лабіринту. Як і всі курці, не розумів цього. Однак завдяки поєднанню незвичайних обставин (жодна з яких не робить мені честі) з'явилося бажання дізнатися, чому раніше мені було так відчайдушно важко кинути курити, а успішна спроба стала не лише легкою, але й приємною. З того моменту, як я перестав курити, моїм хобі, а потім і професією стало розв'язування багатьох задач, пов'язаних із нікотиною залежністю. Це дуже складна та захоплива крутиголовка, яку, як і кубик Рубіка, практично неможливо розгадати. Проте, як і у випадку більшості важких завдань, якщо рішення вам відоме, це легко! Я знаю, як кинути курити з легкістю, і виведу вас із цього лабіринту. Ручаюсь, що ви вже ніколи до нього не забредете. Усе, що треба робити, – це дотримуватись вказівок. Якщо повернете не туди, усі подальші поради будуть безглуздими.

Дозвольте особливо підкреслити: виявити, що кинути курити – легко, здатний будь-хто, але спочатку необхідно встановити всі факти. Ні, я не маю на увазі аспекти, що викликають страх. Знаю, що ви вже усвідомили шкідливість куріння. Існує достатньо інформації про це. Якби вона зупиняла, ви б давно кинули. Я маю на увазі розуміння причин, з яких ми вважаємо, що позбавитись від нікотинової залежності – важко. Щоб відповісти на це питання, необхідно встановити істинні мотиви того, чому ми досі куримо.

Розділ 5

Чому ми і далі куримо?

Усі починають курити з безглузвих причин, зазвичай під тиском оточення або під час суспільних подій. Але коли ми відчуваємо, що починаємо звикати, чому і далі куримо?

Жодний регулярний курець не знає, чому він це робить. Якби люди знали справжню причину, вони б позбулись своєї звички. Під час консультацій я ставив це питання тисячам курців. Правильна відповідь однакова для всіх, але різноманітність отриманих варіантів нескінченна. Здається, що ця частина моїх консультацій є найкумеднішою, але водночас найжаліснішою.

У глибині душі курці знають, що вони бовдури. До того як потрапити у залежність від цигарок, вони знали, що не мають потреби курити. Більшість можуть згадати огидний смак своєї першої цигарки і те, що їм довелося добряче потрудитись, перш ніж з'явилося захоплення. Найбільш прикорм у цьому є те, що такі люди розуміють: некурці не тільки нічого не витрачають, але й сміються з курців (важко не сміятись у Budget day).

Однак курці – розумні та раціональні. Вони усвідомлюють, що наражають власне здоров'я на великий ризик та за все життя витрачають на цигарки цілий статок. Тому для виправдання своєї звички їм потрібно мати логічне пояснення.

Справжня причина, чому курці продовжують курити, – поєднання факторів, які я детально розбиратиму в наступних двох розділах.

1. НІКОТИНОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ.

2. ПРОМИВАННЯ МІЗКІВ.

Розділ 6

Нікотинова залежність

Нікотин – безбарвна оліїста речовина, що міститься в тютюні і викликає залежність. До цього наркотику звикають найшвидше зі всіх відомих людству: щоб захопитися ним, може вистачити лише однієї цигарки.

Кожна затяжка постачає крізь легені в мозок невелику дозу нікотину, яка діє набагато швидше, ніж, наприклад, героїн, що його вводять у вену.

Якщо зараз ви робите двадцять затяжок, то отримуєте двадцять доз наркотику з однієї цигарки.

Нікотин діє швидко, і рівень його вмісту в крові падає приблизно вдвічі протягом тридцяти хвилин і майже до однієї чверті через годину після викурювання цигарки. Це пояснює те, чому людина в середньому викурює їх двадцять штук на день.

Щойно ви гасите цигарку, починається швидке виведення наркотику з організму і виникають муки відвикання.

Зараз я маю розвіяти відому оману щодо цих страждань, поширену серед курців. Вони думають, що біль, пов'язаний із відвиканням, є жахливою травмою, якої можна уникнути, коли самостійно або вимушено намагаєшся кинути курити. Але в основному ці муки відбуваються на рівні психіки; людина відчуває, що позбавляється задоволення чи опори. Пізніше я поясню це детальніше.

Насправді біль, викликаний відвиканням від нікотину, настільки незначний, що більшість курців живуть все життя та помирають, навіть не усвідомивши, що вони наркомани. Коли ми використовуємо термін «нікотинозалежний», то думаємо, що лише придбали звичку. Більшість курців жахаються наркотиків, по суті будучи наркоманами. На щастя, від нікотину дуже легко відмовитись, але перш за все ви маєте визнати, що стали залежними.

Відвикання від цигарок не супроводжується фізичним болем. Це просто тривожне відчуття спустошеності, почуття, що чогось не вистачає. Багато курців вважають, що подібний стан якимось пов'язаний з їхніми руками. Якщо ці емоції тривають, курець стає знервованим, невпевненим, схвилюваним і дратівливим. Спрага цієї отрути, НІКОТИНУ, схожа на голод.

Через сім секунд після закурювання цигарки в кров надходить свіжий нікотин і потяг до нього закінчується, залишаючи відчуття розслаблення та впевненості.

У юності, коли ми вперше закурюємо, біль відвикання та полегшення настільки слабкі, що навіть не здогадуєшся, що вони взагалі існують. Коли починаємо курити регулярно, то пояснюємо це насолодою або придбаною звичкою. Правда ж полягає в тому, що ми вже стали залежними від нікотину, не усвідомлюючи того, що це маленьке чудовисько вже оселилося в нашому шлунку і ми вимушені його годувати.

Усі курці починають курити з безглузких причин. Адже нікого не примушують. Єдиною причиною, з якої люди і далі курять (байдуже, чи вони затяті курці, чи роблять це час від часу), є бажання нагодувати своє маленьке чудовисько.

Весь процес, пов'язаний з курінням, становить серію крутиголовок. У глибині душі всі курці знають, що вони через власну дурість потрапили в зловісну пастку. Однак я думаю, що найсумнішим аспектом куріння є те, що насолода, яку людина отримує від цигарки, – це задоволення від спроби повернутися в стан спокою, порядку та впевненості, в якому перебувало тіло ще до того, як з'явилася залежність від нікотину.

Вам знайоме почуття, коли охоронна сигналізація сусіди завивала цілий день або довго мучив інший гамір? Потім шум раптом припиняється і ви відчуваєте спокій. Але насправді це лише закінчення шуму.

Ще до початку наркотичної ланцюгової реакції наше тіло є довершеним. Потім ми вганяємо у свій організм нікотин, а коли гасимо цигарку, він починає полишати тіло і настає біль відвикання – не фізичні страждання, а лише відчуття спустошеності. Ми навіть не здогадуємося про його існування, але він діє всередині, як кран, що підтікає. Рациональний розум не сприймає це, бо в тому немає потреби. Усе, що ми знаємо, – це те, що хочемо цигарку, а коли прикурюємо її, потяг зникає і на якийсь час відчуваємо задоволення та впевненість у собі, стаючи такими, якими були ще до того, як захопились курінням. Однак тепер ці почуття лише тимчасові, оскільки, щоб позбутись потреби в тютюні, ми маємо вводити в організм дедалі більшу кількість нікотину. Тільки ви загасите цигарку, потреба виникає знову і ланцюгова реакція триває. Це ланцюг на все життя, ЯКЩО ВИ НЕ РОЗІРВЕТЕ ЙОГО.

Весь процес куріння схожий на носіння тісного взуття лише для того, щоб відчути задоволення, коли скинете його. Існує три основні причини, чому курці не розглядають ситуацію з цього боку:

1. Від народження ми піддаємося масовому промиванню мізків, чуючи про те, що курці отримують надзвичайне задоволення від цигарок або знаходять в них опору. Чому б не повірити тим, хто це каже? Навіщо ж вони тоді витрачають великі гроші та наражають себе на такий жакливий ризик?
2. Оскільки фізичне відвикання від нікотину насправді не викликає болю, а лише призводить до відчуття спустошеності й непевності, яким супроводжується голод або звичайний стрес, та через те, що саме в такому стані ми за звичаєм закурюємо цигарку, у нас виникає тенденція вважати це відчуття нормальним.
3. Однак основна причина того, що курцям не вдається подивитись на куріння в справжньому світлі, полягає в тому, що механізм залежності працює задом наперед. Ми відчуваємося спустошеними тільки тоді, коли не куримо. Через те, що на самому початку процес звикання до нікотину дуже тонкий і послідовний, розцінюємо це почуття як нормальне та не пов'язуємо із щойно викуреною цигаркою. Закуривши, ви одразу відчуваєте приплив сил, кайф, розслаблюєтеся, і цигарка знову виправдовує вашу довіру.

Саме такий вишуканий процес робить відмову від усіх наркотиків важкою. Уявіть паніку героїніста, у якого закінчився героїн, а потім – радість, коли він нарешті зробив собі ін'єкцію. А чи можете ви згадати когось, хто дійсно отримує задоволення від дози, чи навіть думка про це жахає вас? Люди, залежні не від героїну, не зазнають подібного почуття страху. Цей наркотик не знімає його, а навпаки, створює. Некурцям невідоме відчуття спустошеності чи потреби в нікотині, вони не починають панікувати, коли цигарки закінчуються. Некурці не розуміють, як курці можуть отримувати задоволення від того, що засовують ці огидні штиукенції

до рота, закурюють їх і затягуються, заповнюючи власні легені гидотою. Чи знаєте ви, що дійсно цікаво? Курці також не знають, чому вони це роблять.

Ми вже говорили про поширену оману, що куріння розслаблює і надає задоволення. Але цього потребують тільки ті, хто чогось позбавлений. Чому ж тоді некурці не зазнають подібного стану спустошення та після їжі, коли некурці повністю спокійні, курці не можуть розслабитись, поки не задовольнять своє маленьке нікотинове чудовисько?

Я вважаю, що потрібно розібрати цю тему детальніше. Курці впевнені, що, відмовляючись від цигарки, вони позбавляють себе справжнього задоволення або міцної опори. Через це кинути курити дуже непросто. Але важливо зрозуміти, що, перестаючи курити, ви ні від чого не відмовляєтесь.

Найкращий спосіб зрозуміти всі тонкощі нікотинової пастки – це порівняти її з їжею. Якщо ми звикли регулярно харчуватись, то не усвідомлюємо голод між прийомами їжі. Тільки у разі запізнення відчуваємо його, але зовсім не зазнаємо фізичного болю, а лише почуття спустошеності та непевності, відоме як «мені треба поїсти». Та процес тамування голоду – дуже приємне проведення часу.

У випадку з курінням відбувається майже те саме. Внутрішнє відчуття, відоме нам як «бажання або потреба в цигарці», схоже на голод, хоча тут нікотин не задовольняє курця. Так само, як і з необхідністю поїсти, фізичного болю немає, а дискомфорт настільки непомітний, що ми навіть не пам'ятаємо про нього у перервах між цигарками. Починаємо усвідомлювати його тільки тоді, коли хочемо закурити, а нам забороняють. І лише закуривши, відчуваємо себе вдоволеними.

Саме ця схожість із прийомом їжі допомагає обдурювати курців, спонукаючи їх вірити в те, що вони дійсно отримують велике задоволення. Деяким людям важко усвідомити, що куріння не приносить радості та не надає підтримки. Дехто заперечує: «Як можна стверджувати, що куріння не підтримує мене? Адже ви згодні, що закурюючи, я відчуваю себе менш знервованим, ніж до цього».

Незважаючи на те, що прийом їжі та куріння здаються схожими, насправді ці процеси цілком протилежні:

1. Ви їсте, щоб вижити та продовжити життя, а куріння скорочує його.
2. Їжа дійсно приємна на смак. Харчування – справді чудовий процес, яким можна насолоджуватися протягом всього життя. А куріння передбачає вдихання у свої легені мерзеного та отруйного диму.
3. Прийом їжі не викликає голод, а полегшує його; перша ж цигарка розпочинає потяг до нікотину, а кожна наступна зовсім не послаблює його, а гарантує, що ви страждатимете від нього решту свого життя.

Зараз дуже зручний момент, щоб розвіяти інший загальновідомий міф про куріння, – міф про те, що куріння є звичкою. Чи прийом їжі є звичкою? Якщо ви так думаєте, спробуйте відмовитись від неї назавжди. Ні, описувати процес харчування – це те ж саме, що називати навичкою дихання. Обидва мають істотне значення для виживання. Звичайно, різні люди задовольняють свій голод неоднаково. Але по суті прийом їжі не є звичкою. Так само і куріння. Єдина причина, з якої курець закурює, – спроба покласти край відчуттю спустошеності та непевності, викликаному

попередньою цигаркою. Звичайно, різні люди мають звичку полегшувати свій стан в різний час, але куріння саме по собі не є навичкою.

Суспільство часто визначає куріння як шкідливу звичку, тому в цій книжці для зручності я також називаю його «звичкою». Однак постійно пам'ятайте про те, що куріння – це не звичка, а НАРКОТИЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ.

Почавши курити, ми повинні навчитись поводитись з цигарками. Перш ніж усвідомимо це, то вже не тільки купуємо їх регулярно, але й змушені мати при собі постійно. Якщо ми не робимо цього, то вдаємося до паніки та з часом куримо дедалі більше.

Так відбувається з будь-яким іншим наркотиком: наш організм прагне захиститись від впливу нікотину, а водночас потреба в ньому зростає. Після короткого періоду куріння цигарка перестає повністю полегшувати дискомфорт, який сама ж викликала. Тому, закурюючи, ви відчуваєте себе краще, ніж мить тому, але насправді стаєте знервованішим та напруженішим навіть під час куріння, ніж якби ви взагалі не були курцем. Ця звичка ще більш безглузда за манеру носити тісне взуття, тому що з часом відчуття дискомфорту, що дедалі посилюється, зберігається навіть тоді, коли взуття вже знято. Становище навіть ще гірше, бо як тільки цигарка погашена, починається швидке виведення нікотину з організму. Це пояснює те, чому під час стресових ситуацій курці мають звичку курити одну цигарку за одною.

Як я вже казав, «звички» не існує. Справжня причина, з якої людина продовжує курити, полягає в тому самому чудовиську, що живе всередині. Час від часу кожний курець має його годувати. Він сам вирішує, коли зробити це, але, як правило, відбувається це в чотирьох типах випадків або їхніх комбінаціях.

НУДЬГА / ЗОСЕРЕДЖЕНІСТЬ – цілковиті протилежності!

СТРЕС / РОЗСЛАБЛЕННЯ – також цілковиті протилежності!

Який магічний засіб може раптом змінити дію, яку сам же спровокував двадцять хвилин тому? Поміркуйте, які ще існують типи ситуацій у нашому житті, окрім сну? Правда полягає в тому, що куріння ніколи не полегшує стрес або нудьгу та зовсім не сприяє зосередженості або розслабленню. Усе це – ілюзії.

Крім того, що нікотин – наркотик, це сильнодіюча речовина, яка входить до складу інсектицидів (подивіться це слово у словнику). Доза нікотину, що міститься лише в одній цигарці, якщо ввести її безпосередньо у вену, вб'є вас. До того ж тютюн містить багато отрут, разом з чадним газом, а сама рослина належить до того роду, що й беладонна.

Якщо ви маєте намір перейти на люльку або сигари, хочу нагадати, що зміст цієї книжки стосується всіх видів тютюну та будь-яких речовин, які містять нікотин, разом з жувальними гумками, пластирами, спреями та інгаляторами.

Людський організм є найскладнішим об'єктом на нашій планеті. Жоден біологічний вид, навіть найнижчі – амеби й черв'яки, не виживе, не знаючи різниці між їжею й отрутою.

Протягом тисяч років під час природного добору наш розум та тіло сформували вміння розрізняти їжу та отруту, а також надійні методи, як позбуватися останньої.

Усі люди відчувають відразу до запаху та смаку тютюну, поки не стануть залежними від нього. Якщо ви видихнете дим в обличчя дитині до того, як у неї з'явилася нікотинова залежність, вона почне кашляти та чхати.

Коли ми курили свої перші цигарки, це призводило до нападу кашлю або, якщо викурювали занадто багато, до запаморочення та справжнього фізичного нездужання. Наше тіло кричало: «ТИ ГОДУЄШ МЕНЕ ОТРУТОЮ. ПРИПИНИ». На цій стадії часто визначається, чи станемо ми курцями. Вважати, що ними стають фізично слабкі та психічно хитливі люди, – помилка. Тим, у кого перша цигарка викликала відразу, чиї легені фізично не змогли впоратися з нею, пощастило: вони зцілені від куріння на все життя. Говорячи інакше, не готові проходити крізь жорстокий процес навчання, щоб навчитися курити без кашлю.

Саме ця обставина здається мені найтрагічнішою. Ми дуже старанно працюємо над тим, аби потрапити в залежність. Ось чому так важко зупинити підлітків. Вони все ще вчаться курити, вважають цигарки огидними на смак і тому думають, що зможуть кинути, коли захочуть. Чому діти не вчаться на нашому прикладі? Чому ми нічого не навчилися в наших батьків?

Багато курців вважають, що вони отримують задоволення від смаку та запаху тютюну. Це ілюзія. Коли ми починаємо курити, то привчаємо організм ставати несприйнятливим до огидного запаху та смаку, так само як героїністи впевнені, що їм подобається колотись. Біль відвикання від наркотику набагато жорстокіший, і все, що їм насправді подобається, – це ритуал позбавлення цього болю.

Курець навчає власний розум заплющувати очі на огидний запах та смак, щоб отримати свою «дозу». Запитайте у будь-кого, хто вважає, що він курить тільки тому, що насолоджується смаком та запахом тютюну: «Якщо ви не зможете купити свої звичайні цигарки і дістанете лише ті, чий смак здається вам огидним, чи кинете ви курити?» Звичайно ж, ні. Курець скоріше куритиме стару мотузку, і байдуже, чи перейдете ви на самокрутки, цигарки з ментолом, сигари або люльку; спочатку ще будете відчувати цей огидний смак, але, продовжуючи курити, навчитесь любити його. Курці і далі курять навіть під час застуди, грипу, ангіни, бронхіту та емфіземи.

Отримання задоволення не має нічого спільного з цим. Якби воно було, ніхто б не викурював більше однієї цигарки. Є навіть тисячі колишніх курців, які захопилися огидною нікотиновою жувальною гумкою, що її пропонують лікарі, та багато хто з них досі курить. У ході моїх консультацій деякі пацієнти бояться усвідомити, що вони наркомани, і вважають, що подібне знання робить процес кидання курити складнішим. Насправді я думаю, що ці новини добрі, з двох важливих причин:

1. Причина, з якої більшість людей продовжує курити, полягає в тому, що всі добре знають, що вади куріння перевищують його переваги, ми віримо, що цигарка надає задоволення та підтримку. Відчуваємо, що, після того як кинемо курити, утвориться якась порожнеча і певні життєві ситуації вже не будуть такими, як колись. Це ілюзія. Істина полягає в тому, що цигарка нічого вам не дає; вона лише позбавляє, а потім частково повертає тільки для того, щоб створити оману. У наступному розділі я поясню це детальніше.

2. Хоча нікотин найсильніший наркотик у світі, через швидкість, з якою до нього звикають, ви ніколи не будете залежати дуже сильно. Оскільки це швидкодіюча отрута, то, щоб вивести з організму 99 % нікотину, потрібно лише три тижні, а справжні муки відвикання настільки слабкі, що більшість

курців прожили життя та померли, навіть не усвідомивши, що вони їх зазнавали.

Цілком справедливим є питання про те, чому більшості людей так важко кинути курити, чому вони проходять крізь місяці тортур та живуть далі, час від часу нудьгуючи за цигаркою. І відповідь – це друга причина, з якої ми куримо, а саме промивання мізків. Із хімічною залежністю легко впоратися.

Більшість курців обходяться без цигарок всю ніч. Жахи відвикання навіть не будять їх.

Багато хто залишає спальню перед тим, як закурити, і навіть снідає. Дехто утримується від куріння до приїзду на роботу. Курці здатні протриматись без цигарки протягом десяти годин. Але якби вони спробували зробити це впродовж десяти годин на день, то стали б дерти на собі волосся.

Купивши нову машину, більшість може утриматись від куріння в ній. Не зазнаючи надмірних незручностей, курці відвідують супермаркети, театри, лікарів, лікарні, стоматологів тощо. Багато хто не курить в компанії некурців. Навіть на станціях метро дотримуються правил громадського порядку. Курці, можна сказати, раді, коли хтось спонукає їх позбутися своєї звички.

Сьогодні більшість людей автоматично не курять в приміщеннях або просто в компанії некурців, зазнаючи при цьому лише невеликого дискомфорту. По суті, у багатьох курців були тривалі періоди, протягом яких вони утримувались від куріння без зайвих зусиль. Навіть я, будучи настільки затятим курцем, міг цілком щасливо розслаблятися впродовж цілого вечора без цигарки. Іноді з нетерпінням очікував, коли зможу припинити душити самого себе (яка безглузда «звичка»).

Із хімічною залежністю легко впоратися, навіть якщо у вас досі є потреба в нікотині, та існують тисячі людей, які протягом всього життя залишаються нерегулярними курцями. Але вони залежні так само, як і затяті любителі цигарок. Дехто, позбувшись «звички», покурює випадкову цигарку, зберігаючи таким чином свою прихильність.

Як я вже казав, ніотинова залежність – не головна проблема. Вона просто діє як каталізатор, збиваючи з пантелику наш розум стосовно реальної проблеми промивання мізків.

Для затятих курців буде розрадою дізнатися, що вони можуть позбутися своєї звички так само легко, як і нерегулярні курці. У певному сенсі, це навіть простіше. Чим довше ви житимете зі своєю згубною прихильністю, тим більше руйнувань вона спричинить і тим вагомішими будуть надбання, коли ви кинете курити.

Можливо, вам також буде приємно дізнатися, що плітки, які час від часу розповсюджуються («Аби ця зараза покинула ваше тіло, потрібно вісім років» або «Кожна викурена цигарка скорочує ваше життя на п'ять хвилин»), – неправда.

Не думайте, що шкідливий вплив куріння перебільшений. Він, скоріше, недооцінений. Очевидно, що правило «п'яти хвилин» є попередньою оцінкою, яка може бути застосована тільки в тих випадках, якщо ви підхопили одну зі смертельних хвороб чи отруїли себе.

«Зараза» насправді ніколи повністю не виводиться з організму. Якщо поблизу курять, то нікотин міститься у повітрі і невеликий відсоток отримують навіть некурці. Однак наші тіла – неймовірні пристрої; вони мають величезні сили відновлення, за умови що ви не привели в рух одне з необоротних захворювань. Якщо ви кинете курити зараз, то організм відновиться протягом кількох тижнів, до того ж так, ніби ви ніколи не були курцем.

Як уже зазначалось, позбутись залежності ніколи не пізно. Я допоміг вилікуватись багатьом пацієнтам, старшим шістдесяти років, і навіть кільком сімдесяти-вісімдесятирічним людям. Мою клініку відвідала дев'яностодев'ятирічна жінка зі своїм шістдесятишестирічним сином. На запитання, чому вона вирішила кинути курити, відповіла: «Щоб стати для нього прикладом». Через шість місяців написала мені, що знову відчувається молодістю.

Чим більше куріння руйнує вас, тим більшим буде відчуття свободи. Коли я нарешті позбувся своєї звички, то скотився з викурювання ста цигарок на день одразу до нуля і в мене не виникло аніяких захворювань. Навпаки, процес кидання був дійсно приємним, навіть в період відвикання.

Але спочатку ми повинні позбутися промивання мізків.

Розділ 7

Промивання мізків і «дрімаючий партнер»

Як і чому ми починаємо курити? Щоб повністю це зрозуміти, ви маєте вивчити потужний вплив підсвідомості, або, як я її називаю, «дрімаючого партнера».

Кожен із нас схильний вважати себе розумною людиною, що контролює себе та визначає власний життєвий шлях. Насправді наша поведінка на 99 % відповідає певній моделі. Ми продукт суспільства, що виховало нас: одяг, який носимо, будинки, в яких мешкаємо, моделі поведінки, яких дотримуємося. Це стосується навіть питань, в яких ми за звичаєм розрізняємося, – наприклад, кому віддаємо перевагу: лейбористам чи консерваторам. Не випадково прихильники перших частіше за все є представниками робітничого класу, а других – із середнього або вищих верств суспільства. Підсвідомість робить надзвичайно потужний вплив на наше життя. Мільйони людей можна ввести в оману не тільки в їхніх переконаннях, але навіть стосовно простих фактів буття. До того як Колумб здійснив навколосвітнє плавання, більшість людей вважали, що Земля пласка. Сьогодні ми знаємо, що вона кругла. Якби я написав багато книжок, намагаючись переконати вас у тому, що Земля пласка, мені навряд чи вдалось би це зробити, проте чи багато хто з нас був у космосі та на власні очі бачив земну кулю? Навіть якщо ви здійснили навколосвітню подорож на літаку або пароплаві, чи можете бути впевнені, що пересувалися поверхнею кулі, а не рухалися всередині кола, перебуваючи на площині?

Кінець ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21112903&lfrom=362673004) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Примечания

1

Свенгалі - гіпнотизер, герой роману «Трілбі» Джорджа дю Мор'є.