

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ

СПОСОБ

БРОСИТЬ

КУРИТЬ

*специально  
для женщин*



ДОБРАЯ КНИГА®

Allen Carr's  
**Easyway**®

## Отзывы врачей и специалистов в области терапии зависимостей о методе Аллена Карра

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

Д-р Анна Визрам,  
Лондонский Королевский госпиталь, Великобритания

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

Д-р Вильям Грин,  
заведующий психиатрическим отделением госпиталя Матильды, Гонконг

*Я глубоко впечатлен методом Аллена Карра. Несмотря на феноменальную известность этой методики, в ней нет никаких трюков и хитростей; вполне профессиональный подход Аллена Карра достоин уважения и признания. Я охотно рекомендую его метод любому курильщику.*

Д-р П. М. Брэй

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

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

# АЛЛЕН КАРР

автор бестселлеров «Легкий способ бросить курить»  
и «Легкий способ сбросить вес»

# ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ

*специально  
для женщин*

УДК 111.159.9, ББК 60.526.2, К28

Карр, Аллен.

К28 Легкий способ бросить курить специально для женщин / Аллен Карр; пер. с англ. — М.: ООО «Издательство «Добрая книга», 2022. — 256 с.

ISBN 978-5-98124-228-1. Отпечатано в России.

**16+** Знак информационной продукции согласно Федеральному закону № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.

«Легкий способ бросить курить» одинаково эффективен как для женщин, так и для мужчин. Однако, как показал опыт терапевтов, работающих по методу Аллена Карра, женщины, стремящиеся бросить курить, сталкиваются с особыми трудностями. Для курящей женщины сигарета — важный элемент системы поддержки, неотъемлемая часть жизни, неразрывно связанная с ее представлениями о самой себе. Эта книга подробно рассматривает характерные только для женщин проблемы и трудности и помогает читательницам преодолеть их, превращая чтение в персональную консультацию, в личный разговор с автором.



Издательство «Добрая книга»

Электронный адрес для писем: [mail@dkniga.ru](mailto:mail@dkniga.ru)

Веб-сайт издательства: [www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru)

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных или информационных системах, передача, размещение в сети Интернет или в корпоративных сетях, в любой форме и любыми средствами, электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, любой части этой книги запрещено без письменного разрешения издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без письменного согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2003.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2007 — издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.



Подробная информация о книгах

Аллена Карра на веб-сайте издательства  
«Добрая книга» [www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru)

# Содержание

Предисловие. . . . .	9
1. Сначала — дамы. . . . .	12
2. Бутылка наполовину полная или наполовину пустая? . . . . .	21
3. Чудо или волшебство? . . . . .	31
4. Как узнать, что уже исцелился? . . . . .	38
5. Моя формула . . . . .	48
6. «Разрушение». . . . .	62
7. Почему «Легкий способ» действует не на всех курильщиков? . . . . .	66
8. Промывание мозгов. . . . .	76
9. Никотиновая зависимость . . . . .	82
10. Наша иммунная система . . . . .	88
11. «Большое чудовище» . . . . .	93
12. Какие ваши любимые духи? . . . . .	98
13. Голод . . . . .	103
14. Курю от случая к случаю и потому счастлив . . . . .	114
15. Без силы воли курить не бросишь. . . . .	134
16. Какой пол сильнее? . . . . .	147
17. Курение во время беременности . . . . .	154
18. Миф о курении и снижении веса. . . . .	162
19. Сколько мифов мы уже развенчали? . . . . .	182
20. Избавляемся от ассоциаций. . . . .	205
21. Пустота . . . . .	212

22. Замена только мешает бросить курить . . . . .	221
23. Последние рекомендации. . . . .	226
24. Как остаться счастливым некурящим до конца жизни . . . . .	238
Приложение А. Основные рекомендации, которым необходимо следовать при чтении этой книги. . . . .	244
Приложение Б. Рекомендации, которые помогут вам бросить курить раз и навсегда. . . . .	245
Центры Аллена Карра . . . . .	247

## Об авторе

В 1983 году, после бесчисленных неудачных попыток победить никотиновую зависимость, Аллен Карр сделал открытие, которого с нетерпением ждал весь мир, — он изобрел «Легкий способ бросить курить». Отказавшись от успешно складывающейся карьеры бухгалтера, Аллен Карр решил помочь всем курильщикам, приобрел репутацию автора феноменальной методики и создал целую сеть клиник по всему миру. Книга Аллена Карра «Легкий способ бросить курить» стала мировым бестселлером, она была опубликована более чем на двадцати языках. Следом за ней вышли книги «Единственный способ бросить курить навсегда», «Как помочь нашим детям бросить курить», а также видео-, аудио- и мультимедийные версии «Легкого способа».

В 1998 году Аллена Карра пригласили выступить с докладом на X Всемирной конференции по проблемам влияния табакокурения на здоровье, которая проходила в Пекине. Такой высокой честью мог бы гордиться даже самый выдающийся врач. Методика Карра заслужила высочайшую оценку и до сих пор пользуется огромной популярностью во всем мире.

Успех «Легкого способа» побудил обращаться к Аллену за помощью и людей с проблемами другого рода. Так появились книги Аллена Карра «Легкий способ сбросить вес» и «Легкий способ наслаждаться авиаперелетами». После медицинских экспериментов выяснилось, что «Легкий способ» эффективен и для людей, страдающих алкоголизмом, в итоге автор методики написал книгу «Легкий способ бросить пить».

В конце книги помещен перечень центров Аллена Карра. Все пожелания и вопросы, связанные с книгами Аллена Карра и его видео-, аудио- и мультимедийными пособиями, можно отправить по адресу ближайшего центра.

*Все мы знаем, что «мужчины с Марса,  
женщины с Венеры»\*, поэтому я выражаю  
особую благодарность Анджеле Жуанно, одному  
из наших ведущих терапевтов, за умение сгла-  
живать острые углы и характер настоящей  
«жительницы Венеры».*

---

\* «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» — название одной из популярнейших книг известного американского психолога Джона Грэя. В ней автор утверждает: большинство проблем в отношениях мужчин и женщин возникает потому, что мы действительно разные. — *Прим. ред.*



## Предисловие

Свою первую книгу «Легкий способ бросить курить» я написал в 1985 году. С тех пор я почти каждый день узнавал о никотиновой зависимости что-нибудь новое. В стремлении усовершенствовать «Легкий способ» и сохранить его актуальность я включил полученную информацию в последующие издания книги. Прежде я рассматривал проблему исключительно со своей точки зрения. В данной книге я попытался абстрагироваться от своих взглядов и обратиться к опыту женщин, которые бросили курить, пользуясь моей методикой. В настоящее время большинство пациентов наших клиник женщины, значит, мы должны разработать для них особую версию «Легкого способа». Или нет?

Меня не раз спрашивали, действительно ли необходимо — и даже корректно ли, учитывая атмосферу, сложившуюся в современном обществе, — писать книгу о курении специально для женщин. Ведь я утверждаю, что моя методика пригодна для всех курильщиков независимо от их пола. И я продолжаю придерживаться этого мнения. Но по собственному опыту, а также из общения с коллегами мне известно, что существует ряд проблем, связанных с избавлением от никотиновой зависимости, с которыми сталкиваются только женщины. В наших клиниках мы подробно рассматриваем и решаем эти проблемы. А в книге «Легкий способ бросить курить для женщин» я хочу показать широкому кругу читателей, насколько эффективно данная методика позволяет справляться с различными трудностями, поскольку на пути курильщика, желающего бросить курить, могут возникать самые неожиданные препятствия.

Неужели мужчины и женщины настолько разные? И да и нет. Однако женщины боятся бросить курить в большей мере, чем мужчины. Это известно нам из опросов женщин во время приемов в клинике. Уверен, причина этих

различий заключается отнюдь не в том, что мужчины стесняются говорить о своих опасениях. Просто их не мучают сомнения и тревоги, в которых часто признаются женщины.

Причины возникновения подобных опасений у женщин будут подробно рассмотрены в следующих главах книги. А если быть кратким, то для курильщицы сигареты — атрибут системы поддержки, неотъемлемая часть жизни, неразрывно связанная с представлениями женщины о самой себе. Это особенно справедливо для женщин, озабоченных своим весом или фигурой. Мысль о возможной потере механизма поддержания веса пугает курящую женщину, даже если в других сферах жизни она легко справляется со множеством задач и ролей.

Эти особые отношения женщин с сигаретами и курением обусловлены их образом жизни, а также их особыми представлениями о том, как следует жить. Производители табачных изделий прекрасно понимают эту связь. Не ради собственного удовольствия они уже потратили и продолжают расходовать миллиарды долларов на составление психологических портретов потенциальных покупательниц. Производители прилагают немалые усилия, чтобы проникнуть в сознание женщин, понять особенности восприятия окружающей действительности, специфику женского мышления и психологии.

Исходные предпосылки ловушки, в которую нас заманивает курение, остаются неизменными, и «Легкий способ» без труда разоблачает их. Однако женщины иначе попадают в эту ловушку, чем мужчины, и желающим выбраться из нее следует знать об этом, чтобы впредь избежать подобных капканов. Предприятия табачной промышленности имеют непосредственное отношение к созданию ловушек, однако не обошлось и без влияния изменений в обществе, а в широком смысле — и без участия самих женщин. Социальная революция, начавшаяся в 1960-х годах, породила дойную корову для табачной отрасли, которая в настоящее время больше теряет потребителей-мужчин, чем привлекает, зато сумела отыскать на рынке новую прибыльную нишу, а именно группу молодых женщин. Ирония заключается в том, что женщины,

едва добившись освобождения в одной сфере, оказались поработченными в другой.

Мы еще поговорим об этом подробнее. Очевидно одно: как только вы увидите истинную сущность никотиновой ловушки, вы поймете, почему я стремлюсь избавить мир от этого проклятия. Надеюсь, и вы захотите поддержать меня, например, бросив курить или купив эту книгу для женщины, которая вам небезразлична. Объясняя суть курения, я надеюсь убедить вас в том, что преодолеть препятствия на пути к избавлению от никотиновой зависимости очень просто. Как только вы это осознаете, вы поверите, что способ бросить курить и вправду легкий.

## Сначала — дамы

После долгих веков рабства западные женщины наконец добились равенства не только в профессиональной сфере, где в настоящее время они занимают самые высокие посты даже на традиционно мужской работе, но и в жизни в целом. Мало кто станет оспаривать это, многие согласятся: «Давно пора». Но если задаться вопросом о том, почему женщины курят, важнейшим в этой связи мне представляется способ, которым лидеры движения за равноправие женщин выиграли войну.

Эти женщины дерзнули усомниться в господствующих в обществе взглядах. Они отказались принять существующее положение вещей как единственно возможное и убедительно изложили причины, по которым отвергли навязываемые им шаблонные женские роли. Разумеется, многие женщины опасались следовать этому примеру, хотя втайне поддерживали «сестер». Впрочем, еще больше было тех, кто безропотно принимал устоявшийся порядок.

Удивительно, но несправедливость жизни зачастую становится очевидной только тогда, когда мы ставим ее под сомнение. А если не сомневаемся, то принимаем ситуацию безоговорочно, какой бы она ни была. Такое промывание мозгов наблюдается почти во всех сферах нашей жизни. В этой книге мы поначалу затронем лишь два аспекта промывания мозгов, имеющих непосредственное отношение к курению, а также связанных с различиями между мужчинами и женщинами.

В моем словаре этому понятию дано следующее определение:

*«Промывание мозгов — процесс, целью которого является радикальное изменение взглядов и убеждений человека».*

Хотите узнать, при чем тут курение? Всем нам известно, что курение — скверная, отвратительная привычка, которая губит наше здоровье и разоряет нас. В настоящее время даже курильщики определенно считают ее анти-социальным времяпрепровождением. Зачем же менять взгляды и убеждения для того, чтобы бросить курить? Неужели не найдется никакой таблетки или уловки, которая отобьет всякое желание хвататься за сигарету? Наверное, вы уже гадаете, как можно избавиться от никотиновой зависимости, просто прочитав книгу. Сейчас объясню.

Чего вы на самом деле хотите добиться? Каждому ясно: потушить свою последнюю сигарету и разом потерять всякое желание закурить следующую.

Несомненно, вы знаете немало бывших курильщиков, которые сумели бросить курить, но скорее всего почти всем понадобилось несколько неудачных попыток, прежде чем очередная увенчалась успехом, верно? И даже если они преуспели, им наверняка понадобилась вся сила воли вкупе с антеникотиновыми таблетками, пластырями и жвачкой? И все равно они мучились долгие дни, недели, месяцы или даже годы? И многие из них по-прежнему мечтают о сигаретке, а иногда и выпрашивают ее? Ручаюсь, вы вспомните и тех, кто признавался, что им нравится быть некурящими, но застолья и выходы в свет без сигарет утратили былую прелесть, и что при каждом телефонном звонке они машинально тянутся за пачкой сигарет, которой уже давно нет на привычном месте.

И вы действительно к этому стремитесь?

На минуту забудьте обо всех попытках больше никогда не курить. Попробуйте ответить на важный вопрос: чем курильщик отличается от некурящего человека?

Ответ очевиден: один курит, другой нет. Но не все так просто. Никто не заставляет вас курить. Значит, курильщики прикуривают очередную сигарету потому, что хотят этого? Тоже нет: вам известно, что бывают случаи, когда закуриваешь исключительно по привычке, а не по желанию. Большинство людей, выкуривающих пачку в день, охотно признаются, что удовольствие им доставляют лишь две из этих двадцати сигарет, а остальные выкуриваются по привычке. Но в таком случае нам хватило бы и умения

ограничивать себя. Мы могли бы держать сигареты в запирающемся ящике стола, и это физическое препятствие на пути к перекуру заставляло бы нас останавливаться и задумываться, а не поддаваться первому порыву. Решив потянуться за ключом, мы спрашивали бы себя: доставит ли мне удовольствие эта сигарета? Или я хватаюсь за нее только по привычке? Если дело в привычке, значит, и незачем выкуривать очередную сигарету.

Благодаря этой маленькой хитрости те, кто раньше выкуривал по пачке в день, легко сводят ежедневное потребление до двух сигарет. Но если вы когда-нибудь прибегали к этой или какой-нибудь подобной уловке, вам известно, что она работает недолго — до тех пор, пока у вас хватает силы воли. Вам случалось просить помощи у детей, внуков и лучших друзей — взять сигареты с условием выдавать их вам по одной штуке? В таком случае вы слишком хорошо знаете, на какие ухищрения готовы пуститься, чтобы заполучить обратно свои сигареты, когда вам снова захочется закурить, несмотря на прежние заявления о том, что ваши мольбы следует игнорировать. Какой бы сильной ни была решимость ваших помощников не отдавать вам заветную пачку, ничто не устоит перед паникой, изобретательностью и напором курильщика, дошедшего до стадии «сигарету мне СЕЙЧАС ЖЕ!»

Женщины известны материнским инстинктом, а также склонностью воспринимать все негативное, что происходит с ними, как возмездие. Тем не менее все мы читали страшные истории о матерях, которые бросали детей на произвол судьбы ради собственных развлечений. Таких женщин мы презираем и высмеиваем за безответственность. Но если быть предельно честной с самой собой, неужели вы не вспомните ни единого случая, когда ускользали из дома на минутку, пока дети спят, чтобы быстренько сбежать на ближайшую заправку и купить сигарет? И никогда не оставляли двигатель включенным, чтобы заскочить в магазин на углу? Мне рассказывали о женщине из родильного отделения, которой так хотелось курить, что она в отчаянии пыталась уговорить уборщицу присмотреть за новорожденным младенцем, а тем временем сгонять за сигаретами. Занятая уборщица

отказалась. Без уточнений ясно, что она из породы некурящих, т. е. тех, кто никогда не курил, в отличие от бывших курильщиков. Ее возражения: «Незачем вам курить, не выдумывайте», «Это вредно и для вас, и для малыша», «А как же вы обходились без курения четырнадцать часов, пока рожали?» — только усугубляли чувство вины молодой мамы. Но от своих намерений она не отказалась, хотя незадолго до того в средствах массовой информации мелькали сообщения об украденном из больницы младенце. Когда курильщица вернулась в палату, оказалось, что ребенок исчез; в панике она переполошила криком всю больницу. К счастью, ребенок был в надежных руках: другая уборщица унесла его в соседнюю палату, но только представьте себе, что пережила мать за те несколько минут, пока ситуация не прояснилась.

Этот пример я привел для иллюстрации воздействия и последствий промывания мозгов. Женщины нередко осуждают подруг за то, что те продолжают курить во время беременности, однако и сами не спешат отказываться от курения, когда в свою очередь ждут прибавления — по той же причине трудно поверить, что описанный выше инцидент мог случиться с ответственной матерью. Прежде чем осуждать ее, будьте откровенны с собой. Неужели вы никогда не бегали по всему району в поисках круглосуточного магазина только для того, чтобы купить сигареты? И никогда не паниковали, обнаружив, что у вас кончаются или, самое худшее, уже кончились сигареты? Ну конечно, бывало и такое.

Если вы способны в любую минуту бросить курить, в чем клянутся многие курильщики, зачем же вы тогда читаете эту книгу? По одной-единственной причине, и эта причина

## **СТРАХ.**

Не волнуйтесь, других причин продолжать курить нет. В нашем примере женщина подвергла жизнь ребенка риску не ради сомнительного удовольствия вдыхать в легкие канцерогенный дым. Просто в отсутствие сигарет ею овладела паника.

Представьте себе сидящего на героине наркомана, у которого нет героина. Вообразите его панику, шок, боль и страх. А теперь вообразите облегчение, которое наркоман испытывает, наконец-то получив возможность ввести героин в безнадежно исколотую вену. Думаете, наркоманам нравится колоть себя иголками? Наркоманам, не употребляющим героин, не верится, что такое возможно. Некурящие сомневаются, что курильщикам действительно нравится вдыхать смертельно опасный для легких дым. Так думали и вы, пока не подсели на никотин. Из-за промывания мозгов я считал, что наркоманы колются, чтобы насладиться невыразимо приятными галлюцинациями. На самом деле они просто паникуют, испытывают чувство страха и неуверенности, когда действие наркотика заканчивается.

Согласно одному из самых распространенных заблуждений, относящихся к любой наркотической зависимости, наркоманы страдают абстинентным синдромом только когда пытаются избавиться от этой зависимости. В действительности симптомы возникают у них с того момента, как заканчивается действие первой дозы, и следующую дозу они употребляют по одной-единственной причине: чтобы избавиться от опустошенности и неуверенности, вызванных предыдущей дозой наркотика.

Людам, которые не страдают героиновой зависимостью, незнакома эта паника. Сказанное справедливо и для курения. Некурящие просто не в состоянии понять, как можно вообще захотеть вдыхать зловонный дым, а тем более тратить на курение целое состояние и создавать опасность для своего здоровья. А готовность рисковать жизнью собственного ребенка, лишь бы не ждать лишний час возможности закурить, не только возмущает некурящих, но и вообще не поддается их пониманию. Как товарищ по несчастью, я не оправдываю поступок этой матери, но вместе с тем понимаю, что довело ее до такого состояния. Не слишком приятно жить, надев на голову полиэтиленовый пакет, даже если знаешь, что в любой момент можешь снять его. Но тем, кто вынужден придерживать этот пакет на чужой голове, пусть даже на голове близкого человека, подобные действия ненавистны, несмотря



на уверенность, что таким образом близкому человеку оказана добрая услуга.

Задумаемся на минуту о последствиях описанной мной ситуации. Я просил вас ответить на вопрос, чем курильщик отличается от некурящего человека. Ясно, что один из них курит, другой нет. Поскольку это не только правильный, но и очевидный ответ, мы приближаемся к решению проблемы в обратном порядке, сами того не замечая. Иными словами, мы пытаемся разрешить проблему путем полного отказа от курения. На данном этапе такое решение может показаться вам логичным. Но я готов объяснить, почему оно не только лишено логики, но и чревато возникновением новых проблем.

На крыше вашего дома недостает одной черепицы. Каждый раз, когда идет дождь, на вашем дорогом ковре появляется мокрое пятно. Как вы устраняете эту проблему? Можно предпринять несколько действий. Можно убрать ковер, а на то место, куда с потолка капает вода, поставить ведро. Можно выбрать более радикальное решение и переселиться в другой дом. Но на саму проблему эти меры не повлияют. Разумнее и эффективнее было бы устранить причину проблемы, т. е. заменить черепицу.

Нам свойственно применять тот же подход к решению других жизненных сложностей. Иными словами, мы предпочитаем не докапываться до исходной причины проблемы. Когда у нашего автомобиля или велосипеда спускает шина, мы надеемся поправить положение, подкачав ее. Если через пару дней шина вновь спускает, а вы слишком ленивы, или оптимистичны, или, подобно мне, сочетаете в себе оба эти качества, то снова беретесь за насос, и так повторяется еще несколько раз. Но какими бы лентяями или оптимистами мы ни были, уже со второго раза мы понимаем, что шина проколота и что единственный выход — заклеить ее.

Подлинное различие между курильщиком и некурящим человеком заключается не в том, что один курит, а другой нет. Курение — лишь следствие проблемы. Надеяться бросить курить, отказавшись от сигарет, равноценно попыткам держать под местом протечки ведро, вместо того чтобы починить крышу, или каждые несколько дней

подкачивать велосипедную шину, вместо того чтобы отремонтировать ее.

Курильщик отличается от некурящего тем, что у первого есть потребность курить, а у второго ее нет. Вот она, истинная проблема, аналог отсутствующей черепицы или прокола шины. Просто признайте этот неоспоримый факт: курить нас не принуждает никто, кроме нас самих. Даже когда окружающие изо всех сил стараются отучить нас от курения, мы находим способ противостоять им. Смиритесь также и с тем, что при попытках сократить ежедневное количество сигарет или сразу перестать курить единственная трудность заключается в том, что некая частица нашего мозга твердит: «А я хочу курить!» Если мозг молчит, отказ от курения дается нам легко. Наверное, вы не поверите, но любой курильщик, в том числе и вы, может бросить курить при соблюдении правильного подхода.

Итак, чтобы бросить курить, обратимся к причине проблемы: придется устранить потребность или желание курить, и не просто на несколько часов, дней, месяцев или лет, а навсегда. Даже специалисты не верят, что можно отказаться от курения, вообще не прибегая к помощи силы воли. Но только задумайтесь: если у вас нет потребности или желания затянуться очередной сигаретой, зачем вообще призывать на помощь силу воли, чтобы не курить?

Возможно, сейчас у вас мелькнула мысль: «Все это прекрасно, возразить мне нечего. Остается лишь смириться, потому что никто не заставляет меня курить, кроме меня самого — значит во мне есть некий изъян, из-за которого я порчу себе жизнь. Но разве может книга устранить этот изъян?»

Вот именно! Вы зрите в корень проблемы. В случае с черепицей и проколом шины мы ясно видим и причину проблемы, и ее решение. Если речь заходит о курении, мы отчетливо понимаем, что единственный путь — избавиться от желания курить раз и навсегда. Легко сказать, но как этого добиться?

Давайте посмотрим на проблему поглубже. Прежде чем избавиться от желания курить, нам надо понять, почему оно у нас возникает. В конце концов это желание не досталось нам от рождения. Род человеческий сотни ты-

сяч лет обходился без курения. Никому и в голову не придет считать, что в преднамеренном вдыхании зловонного и канцерогенного дыма есть хоть что-то естественное. В сущности, ни у кого из нас не было тяги к курению, пока мы не попробовали первую сигарету. Если вы одна из тех несчастных, кто попался в никотиновую ловушку в раннем возрасте, а потому не помните времени, когда не нуждались в курении, не волнуйтесь: если бы вы чувствовали, что вам чего-то недостает, вы бы это запомнили! Выше я уже приводил определение промывания мозгов:

*«Это процесс, целью которого является радикальное изменение взглядов и убеждений человека».*

С самого раннего возраста каждого из нас ежедневно заваливают так называемыми фактами. Что касается курения, то нам втолковывают, что никотин помогает расслабиться и сосредоточиться, избавляет от стресса и прогоняет скуку. Кроме того, нам объясняют, что это вредная, отвратительная привычка, которая легко укореняется, пагубно сказывается на нашем здоровье и кошельке, если мы по глупости слишком потакаем ей. Парадоксально, но громче всех о вреде курения заявляют люди, которые зачастую дымят не переставая, — наши родители. Мы верим им, но вопреки запугиваниям на эту удочку не клюем. Ведь нам известно, что мама тянется за пачкой сигарет всякий раз, когда нервничает, а папа без сигареты не в состоянии говорить по телефону. Словесные подтверждения мы слышим от них регулярно: «Скорее дай мне сигарету!», «Выйдем отсюда, мне надо покурить!» или в случае попытки бросить курить «За сигарету я готов убить!» Последний возглас обычно сопровождается вспышками раздражения и депрессией, свидетельствующими о никотиновом голодании.

Называть все это промыванием мозгов не вполне правильно, поскольку в юном возрасте наши представления и убеждения не столько менялись, сколько формировались. Разумеется, вся эта лавина информации, все «за» и «против», касающиеся курения, ничуть не задевали нас. В детстве мы верили обеим сторонам. А поскольку у нас не было ни потребности, ни желания курить — и мы умели

радоваться общению и справляться со стрессами без помощи сигарет, то находились в выгодном положении: курение ничего не давало нам, зато многое отнимало. В истории человечества не найдется ни одного курильщика — впрочем, как и алкоголика, и наркомана, — который заранее полагает, что приобретет зависимость. Если бы они предвидели такую возможность, вряд ли согласились бы на первую дозу. Только потому, что вкус первой сигареты кажется омерзительным, мы впадаем в заблуждение и верим, что в курение не втянемся никогда.

Промывание мозгов сказывается лишь после того, как мы попадем в никотиновую ловушку. Другими словами, прежде чем заглотать приманку, мы относимся к курению как к вредной, грязной, разорительной привычке. Первая сигарета не только подтверждает эти представления — она развенчивает миф о курении как о приятном времяпрепровождении. Несмотря на все это, в кратчайшие сроки курение начинает доставлять нам удовольствие, помогает расслабиться и придает уверенность. Скоро мы уже не расстаемся с сигаретами и не можем обойтись без них. Какими бы темпами ни шел этот процесс, мы его не замечаем. Но отрицать, что наши представления изменились, невозможно. Для оптимиста бутылка наполовину наполнена. Для пессимиста — наполовину пуста. Кто прав?

## **БУТЫЛКА НАПОЛОВИНУ ПОЛНАЯ ИЛИ НАПОЛОВИНУ ПУСТАЯ?**





Будучи заядлым курильщиком, Аллен Карр выкуривал по сотне сигарет в день. После множества безуспешных попыток бросить курить он разработал собственный способ избавления от никотиновой зависимости, ныне известный как «Легкий способ бросить курить». Сегодня его метод широко используется для исцеления самых разных расстройств и зависимостей, от алкоголизма и наркомании до игромании и аэрофобии.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ:** метод Аллена Карра успешно используется во многих странах мира и получил высокую оценку врачей и специалистов по терапии зависимостей.

**УДОБСТВО:** отказ от курения не сопровождается дискомфортом, муками отвыкания и не приводит к набору веса.

**ПРАКТИЧНОСТЬ:** никакого запугивания, никаких банальных проповедей о вреде курения.

**ПРОСТОТА:** не требуется ни сила воли, ни заменители никотина; потребность курить исчезает сама собой.

**РЕЗУЛЬТАТ:** новое, ни с чем не сравнимое ощущение свободы.

**ГАРАНТИИ УСПЕХА:** с помощью «Легкого способа» в центрах Аллена Карра более 95% курильщиков навсегда бросают курить.

“*Следуйте моим инструкциям, и вы до конца своих дней будете счастливы оттого, что стали некурящим.*”

Аллен Карр

ISBN 978-5-98124-228-1



9 785981 242281

16+

Allen Carr's  
**Easyway**<sup>®</sup>

www.dkniga.ru  
ДОБРАЯ КНИГА



книги для высокоэффективной жизни™