

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ

СПОСОБ

БРОСИТЬ

КУРИТЬ

*Я знаю очень многих людей, которые изменили  
свою жизнь к лучшему, прочитав книги  
Аллена Карра. Его метод абсолютно уникален...  
Я рад сообщить, что он помог многим моим  
друзьям и сотрудникам.*

**Ричард Брэнсон**  
британский предприниматель и миллиардер

*Аллен Карр широко известен как ведущий  
эксперт в области терапии табакокурения.  
Друзья, бросившие курить с помощью его ме-  
тода, посоветовали мне прочитать его книгу.  
Я сделал это и сразу бросил курить, что ста-  
ло для меня настоящим откровением. Я легко  
обхожусь без сигарет, и это доставляет мне  
огромную радость. В результате я чувствую  
себя здоровым и счастливым человеком.*

**Энтони Хопкинс**  
британский и американский актер и режиссер,  
двукратный обладатель премии «Оскар»

*Я бросила курить, пройдя курс в центре Аллена  
Карра. Это лучшее, что я сделала в своей  
жизни. Я до сих пор горжусь этим.*

**Карис ван Хаутен**  
голландская актриса и певица, исполнительница роли  
Мелисандры в телесериале «Игра престолов»

*Метод Аллена Карра творит чудеса.*

**Анжелика Хьюстон**  
американская актриса и режиссер,  
обладательница премий «Оскар» и «Золотой глобус»

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ  
СПОСОБ  
БРОСИТЬ  
КУРИТЬ

*Второе издание,  
дополненное и переработанное*

УДК 159.9:177.61, ББК 60.526.2, К28

**Карр, Аллен.**

Легкий способ бросить курить / Аллен Карр; пер. с англ. — М.: Добрая книга, 2023. — 224 с.

ISBN 978-5-98124-421-6.

Отпечатано в России.

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



**Издательство «Добрая книга»®**

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

Наша страница в сети Интернет: [www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru)

Издание книги на русском языке осуществлено по соглашению с компанией Allen Carr's Easyway (International) Limited.

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных, памяти ЭВМ или информационных системах, или передача в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, — любой части этой книги, ее фрагментов и (или) элементов без письменного разрешения правообладателя запрещено, является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность. В частности, запрещено такое использование, в результате которого книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2003, 2004.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2008 — издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

Словосочетание «Добрая книга» и логотип издательства являются зарегистрированными товарными знаками ООО «Издательство «Добрая книга».

Подписано в печать 08.06.2023. Формат 84x108 1/32. Усл. печ. л. 11,76. Заказ 2304610. ООО «Издательство «Добрая книга». 127051, Москва, Петровский бульвар, 11. Отпечатано в ООО «Ярославский полиграфический комбинат». 150049, Ярославль, ул. Свободы, 97

# Оглавление

Об Аллене Карре .....	7
Предисловие .....	11
Предупреждение.....	13
Введение .....	17
1. Самый тяжелый случай никотиновой зависимости, с которым я когда-либо сталкивался .....	28
2. Легкий способ.....	32
3. Почему трудно бросить курить?.....	37
4. Коварная ловушка .....	42
5. Почему мы продолжаем курить?.....	45
6. Никотиновая зависимость .....	46
7. «Промывание мозгов» и «дремлющий партнер» ....	57
8. Облегчение мук отвыкания .....	66
9. Стресс .....	68
10. Скука.....	70
11. Сосредоточенность.....	72
12. Релаксация.....	74
13. Когда поводов закурить много, или «комбинированные» сигареты .....	76
14. «Что я бросаю?» .....	78
15. Добровольное рабство .....	83
16. «Сколько денег я сэкономлю?».....	85
17. Здоровье .....	89
18. Энергия.....	101
19. «Курение расслабляет меня и вселяет уверенность».....	103
20. Зловещие черные тени .....	104

21. Преимущества курильщика . . . . .	106
22. Метод силы воли . . . . .	108
23. Опасайтесь сокращения курения . . . . .	117
24. «Всего одна сигаретка» . . . . .	122
25. Нерегулярные курильщики, подростки, некурящие . . . . .	124
26. Тайный курильщик. . . . .	134
27. Общественная привычка? . . . . .	137
28. Выбор времени. . . . .	139
29. «Буду ли я скучать по сигаретам?» . . . . .	145
30. «Наберу ли я вес?» . . . . .	148
31. Избегайте ложных стимулов . . . . .	150
32. Легкий способ бросить курить . . . . .	153
33. Период отвыкания. . . . .	159
34. Всего одна затяжка . . . . .	165
35. «Будет ли мне трудно?». . . . .	167
36. Основные причины неудач . . . . .	169
37. Заменители . . . . .	171
38. «Следует ли мне избегать соблазна?» . . . . .	175
39. «Момент истины». . . . .	178
40. Последняя сигарета . . . . .	181
41. Последнее предупреждение. . . . .	185
42. Обратная связь . . . . .	186
43. Помогите курильщику, оставшемуся на тонущем корабле . . . . .	194
44. Совет некурящим . . . . .	198
Заключение. Помогите положить конец этому позору . . . . .	201
Центр Аллена Карра в России . . . . .	205
Центры Аллена Карра. . . . .	209
Книги Аллена Карра . . . . .	219

## Об Аллене Карре

На протяжении более чем 30 лет Аллен Карр был заядлым курильщиком. В 1983 году после бесчисленных попыток бросить курить ему удалось сократить потребление сигарет со 100 штук в день до нуля, не страдая при этом от мук отвыкания (абстинентного синдрома), не прибегая к силе воли и не набирая вес. Он понял, что открыл то, чего так давно ждал мир — легкий способ бросить курить. После этого Аллен Карр посвятил себя помощи другим курильщикам по всему миру.

Благодаря феноменальному успеху своего метода Аллен Карр стал одним из ведущих мировых экспертов по терапии табакокурения, а его центры сегодня работают во многих странах мира. Первая книга Аллена Карра, «Легкий способ бросить курить», разошлась тиражом более 12 миллионов экземпляров; она и по сей день остается всемирным бестселлером и издается более чем на сорока языках. Сотни тысяч курильщиков успешно бросили курить в центрах Аллена Карра, где бросают курить более 90% посетителей; столь высокий показатель успешности метода подкрепляется гарантией возврата денег каждому клиенту центра Аллена Карра, если после прохождения курса ему не удалось бросить курить.

В России Центр Аллена Карра работает с 2008 года. За это время тысячи человек воспользовались услугами Центра и успешно бросили курить. Курсы ведут лицензированные специалисты — бывшие курильщики; очные занятия проводятся в Москве и Санкт-Петербурге. Здесь можно бросить курить не только обычные сигареты, но и вейпы, электронные сигареты и сигары, а также избавиться от зависимости от любых других никотинсодержащих продуктов (снюс, насвай и т.п.). Вы также можете пройти онлайн-видеокурс «Легкий способ бросить курить», находясь в любой точке мира, где есть интернет. Всю информацию о работе российского Центра

Аллена Карра вы можете найти на официальном сайте **www.allencarr.com**; в Центре вы также можете получить бесплатную консультацию специалиста.

Сегодня «Легкий способ» Аллена Карра широко используется для исцеления самых разных расстройств и зависимостей, в том числе алкоголизма, наркомании, компульсивного переедания, игромании, аэрофобии и других. Список центров Аллена Карра вы найдете в конце этой книги. Если вам требуется помощь или у вас возникнут вопросы, обратитесь, пожалуйста, в ближайший центр.



Всю информацию  
о «Легком способе» Аллена Карра  
можно найти на веб-сайте  
**www.allencarr.com.**



Подробную информацию о книгах  
Аллена Карра на русском языке  
можно найти на веб-сайте издатель-  
ства «Добрая книга» **www.dkniga.ru.**



## Предупреждение

Возможно, вы немного побаиваетесь читать эту книгу. Может быть, сама мысль бросить курить приводит вас, как и большинство курильщиков, в ужас, и, хотя вы твердо решили в один прекрасный день бросить курить, этот день — точно не сегодня.

Если вы ждете, что я стану рассказывать вам об ужасном риске для здоровья, которому подвергаются курильщики, или о том, что за долгие годы курения они тратят на это целое состояние, или о том, что курение — это вульгарная, отвратительная привычка, а сами вы — глухой, безвольный тюфяк, то я должен разочаровать вас. Подобная тактика ни разу не помогла бросить курить мне самому, а если бы она могла помочь вам, вы бы уже давно бросили.

Мой способ, который в дальнейшем я буду называть «Легкий способ», действует совсем по-другому. Возможно, вам будет трудно поверить в кое-что из того, о чем я собираюсь говорить. Однако к тому моменту, когда вы прочтете эту книгу, вы не только поверите в это, но даже будете недоумевать, как это вам когда-то настолько запудрили мозги, что вы верили во что-то другое. Существует расхожее заблуждение о том, что мы сами делаем этот выбор — курить. Курильщики решают стать курильщиками не в большей степени, чем алкоголики — стать алкоголиками, а наркоманы, колющиеся героином, — стать наркоманами. Да, правда, мы решили закурить свои первые пробные сигареты. Время от времени я решаю сходить в кино, но, конечно же, не принимаю решения провести всю жизнь в кинотеатре.

Пожалуйста, оглянитесь на свою жизнь. Принимали ли вы когда-нибудь сознательное решение, что в определенные моменты жизни не сможете получать наслаждение от обеда или встречи с друзьями, не закурив? А что вы не сможете сосредоточиться или справиться со стрессом без сигареты? На каком этапе жизни вы решили, что сигареты нужны вам не только для светских встреч, но что необхо-

димо иметь их в кармане постоянно, или иначе вы будете чувствовать себя неуверенно и даже впадать в панику?

Вас, как и любого другого курильщика, заманили в самую страшную и хитроумную ловушку, которую изобрели вместе человек и природа. На планете нет ни одного родителя, неважно — курильщика или некурящего, которому понравится сама идея о курении его детей. Это значит, что все курильщики сожалеют о том, что когда-то начали курить: до того как пристраститься к курению, никто не нуждается в сигаретах, чтобы получать удовольствие от еды или справляться со стрессом.

В то же время все курильщики хотят продолжать курить. Никто не может заставить нас закурить; сознательно или бессознательно мы принимаем это решение сами. Если бы существовала волшебная кнопка, нажав на которую курильщики могли бы проснуться на следующее утро, как если бы они никогда не закуривали свою первую сигарету, тогда единственными курильщиками на земле остались бы подростки, пребывающие еще на стадии эксперимента. Единственное, что удерживает нас от того, чтобы бросить курить, — СТРАХ!

Страх, что на пути к свободе нам предстоит пережить неопределенно долгий период страданий, лишений и неудовлетворенных желаний. Страх, что без сигареты, без этой небольшой опоры, никогда уже ни еда, ни встреча с друзьями не принесут нам удовольствия. Страх, что мы никогда не сможем сосредоточиться, справиться со стрессом или быть уверенными в себе. Страх, что наша личность и характер изменятся. Но больше всего мы боимся, что стали рабами навсегда и никогда не освободимся полностью, а всю оставшуюся жизнь проведем, мечтая о случайной сигаретке. Если вы, как и я когда-то, уже перепробовали все традиционные способы бросания курить и прошли через все страдания того, что я называю «методом силы воли», то вы не только попадаете под влияние этого страха, но и уверены, что никогда не сможете бросить курить.

Если вы боитесь, испытываете замешательство или чувствуете, что сейчас самое неподходящее время, чтобы бросить курить, позвольте мне заверить вас, что ваши опасения и замешательство вызваны страхом. Тем самым стра-

хом, который не снимается при помощи сигарет, а лишь порождается ими. Ведь вы не принимали решения угодить в никотиновую ловушку? Но, как и все западни, она устроена так, чтобы вы не смогли выбраться из нее. Спросите себя: когда вы в порядке эксперимента закуривали свою первую сигарету, вы принимали решение стать курильщиком на весь тот период времени, который курите с тех пор? Итак, когда вы собираетесь бросить? Завтра? В следующем году? Перестаньте обманывать себя! Ловушка сконструирована таким образом, чтобы вы оставались в ней на всю жизнь. Как вы думаете, по какой же еще причине все остальные курильщики не бросают курить, до того как курение убьет их?

Впервые эта книга была опубликована издательством Penguin более десяти лет назад и с тех пор каждый год становилась бестселлером. Все эти десять лет я переписываюсь с читателями. Как следует из этой переписки, эффективность этого способа превзошла мои самые смелые ожидания. Кроме того, письма читателей позволили обнаружить две проблемы, вызывающие у меня беспокойство. Позже я подробнее остановлюсь на второй из них, а первая вытекает из полученных мною писем. Вот типичные примеры:

*«Я не поверил сделанным вами заявлениям и приношу свои извинения за то, что сомневался в вас. Это было очень легко и приятно — все, как вы говорили. Я подарил экземпляры вашей книги всем моим курящим друзьям и родственникам, но не могу понять, почему они ее не читают».*

*«Восемь лет назад мой друг, который был курильщиком, дал мне вашу книгу, но я собрался прочитать ее только сейчас. Жалею только об одном: я потерял даром восемь лет».*

*«Я только что закончила читать “Легкий способ”. Прошло всего четыре дня, а я уже так чудесно себя чувствую! Уверена, что мне никогда не захочется курить снова. Впервые я начала читать вашу книгу пять лет назад, прочитала до середины и запаниковала. Я знала,*

*что если бы продолжила чтение, мне пришлось бы бросить курить. Как же я была глупа!»*

Нет, эта девушка вовсе не глупа. Я уже упоминал о волшебной кнопке. Мой метод действует точно так же. «Легкий способ» — не волшебство, однако для меня и сотен тысяч бывших курильщиков, обнаруживших, насколько легко и приятно бросить курить, он выглядит настоящим чудом!

А теперь предупреждение. К нашей ситуации применимо рассуждение о яйце и курице\*. Каждый курильщик хочет бросить курить, и каждый курильщик может обнаружить, насколько это легко и приятно: попытаться бросить им мешает только страх. Избавление от этого страха — самое большое приобретение. И наоборот: как в случае с девушкой из недавнего примера, по мере чтения книги страх может расти и мешать вам прочитать ее до конца.

Да, вы не принимали решения попасть в западню, но, чтобы выбраться из нее, придется принять решение. Возможно, вы уже пытаетесь сбросить узду и прекратить курить, но страх одолевает вас. Пожалуйста, помните главное: в любом случае, какой бы путь вы ни выбрали, **ВАМ АБСОЛЮТНО НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ!**

Если в конце чтения вы решите, что хотите продолжать курить, ничто не сможет вам помешать. Пока вы читаете эту книгу, нет никакой необходимости сокращать или прекращать курение. И помните — здесь нет шокотерапии, у меня для вас исключительно хорошие новости! Можете ли вы представить, как чувствовал себя граф Монте-Кристо, когда ему наконец удалось убежать из своей тюрьмы? Именно так чувствовал себя и я, выбравшись из никотиновой ловушки. Именно так чувствуют себя миллионы бывших курильщиков, использовавших мой способ. **ИМЕННО ТАК БУДЕТЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ И ВЫ** к концу чтения этой книги!

**СТРЕМИТЕСЬ К ЭТОЙ ЦЕЛИ!**

---

\* Классический пример схоластического рассуждения: что первично — яйцо или курица? — *Прим. ред.*

## Введение

### «Я СОБИРАЮСЬ ИСЦЕЛИТЬ ОТ КУРЕНИЯ ВЕСЬ МИР»

Я разговаривал с женой. Она решила, что я слегка спятил. Совершенно понятная реакция, если принять во внимание, что она была свидетелем всех моих неудачных многочисленных попыток бросить курить. Самая последняя имела место за два года до этого. Мне удалось выдерживать шесть месяцев сплошных мучений, прежде чем я наконец-то сдался и закурил. Я не стыжусь признаться, что плакал как ребенок. Я плакал, поскольку знал, что приговорен оставаться курильщиком всю оставшуюся жизнь. Я вложил столько сил в ту попытку и пережил столько страданий, что знал: мне уже никогда не хватит сил снова пройти через это испытание. Я не отличаюсь жестоким нравом, но если бы какой-нибудь заботливый некурящий в тот момент был бы настолько глуп, чтобы начать разглаживать о том, что все курильщики считают, что бросить курить сразу и навсегда — легко, я бы не смог отвечать за свои действия. Однако я убежден, что любой состав присяжных в мире, состоящий из курящих, помиловал бы меня, оправдав совершенное мной убийство.

Вероятно, вам кажется совершенно невозможным поверить в то, что любой курильщик может вдруг обнаружить, что бросить курить легко. Если так, я умоляю вас не выбрасывать эту книгу в мусорную корзину. Пожалуйста, поверьте мне. Уверяю вас, даже вы обнаружите, что бросить курить легко.

Итак, с этого момента прошло два года. Я только что затушил сигарету, которая, как я уже знал, станет последней. Я сообщил жене не только то, что *уже* стал некурящим, но и то, что собираюсь исцелить весь мир. Должен признать, что в то время ее скептицизм сильно меня раздражал. Однако это никак не отразилось на моем восторженном состоянии. Думаю, мой восторг от знания, что я уже стал счастливым некурящим, некоторым образом сму-

шал ее. Теперь, оглядываясь в прошлое, я могу понять отношение жены: теперь я понимаю, почему Джайс, близкие друзья и родственники считали меня кандидатом в пациенты наркологической клиники.

Оглядываясь на свою жизнь, я вижу, что все мое существование, кажется, было лишь подготовкой к решению проблемы курения. Даже ненавистные годы обучения и работы в качестве бухгалтера оказались бесценными для меня, поскольку помогли раскрыть тайны западни курения. Говорят, что невозможно постоянно дурачить всех окружающих, но я думаю, что табачные компании занимаются именно этим. Еще я считаю себя первым человеком, действительно понявшим, как устроена эта ловушка. Если я кажусь вам самонадеянным, позвольте добавить, что это скорее не моя заслуга, а просто стечение обстоятельств моей жизни.

Важной датой стало для меня 15 июля 1983 года. Я не сбежал из замка Иф, но думаю, что те, кому это удалось, испытывали подобное ощущение свободы и воодушевления, как и я, когда тушил свою последнюю сигарету. Я понял, что нашел то, о чем молится каждый курильщик: легкий способ бросить курить. Проверив свой метод на курящих друзьях и родственниках, я забросил бухгалтерское дело и стал работать консультантом, помогая другим курильщикам освободиться от никотиновой зависимости.

Первую редакцию этой книги я написал в 1985 году. Поводом к этому стала моя неудача — мужчина, о котором я расскажу в 25-й главе. Он приходил ко мне дважды, и каждый раз мы довели друг друга до слез. Он был так взволнован, что мне не удавалось заставить его расслабиться, чтобы понять то, что я говорю. Я надеялся, что, если я запишу все это на бумаге, он сможет прочесть эти записи в удобное для него время и столько раз, сколько захочет, и что это поможет ему понять мою основную мысль.

Я несколько не сомневался, что «Легкий способ» будет действовать на других курильщиков так же эффективно, как на меня. Тем не менее, обдумывая изложение своего метода в виде книги, я сильно опасался неудачи. Я провел самостоятельное маркетинговое исследование, и его результаты оказались не слишком ободряющими:

*«Как книга может помочь мне бросить курить? Все, что мне нужно, — это сила воли!»*

*«Как может книга свести к минимуму ужасные страдания отвыкания?»*

В добавление к этим пессимистическим комментариям у меня были и собственные сомнения. На консультации нередко становится очевидным, что пациент неправильно понял какой-либо важный смысл или акцент, сделанный мною. Но там я мог исправить ситуацию. А как это сможет сделать книга? Я хорошо помнил время своей учебы ради диплома бухгалтера, когда не понимал или не соглашался с определенной мыслью в тексте, и свое разочарование, что у книги нельзя попросить разъяснения. К тому же я отдавал себе полный отчет в том, что многие люди вообще не привыкли читать, особенно сейчас, в эру телевидения и видео.

Кроме того, у меня было еще одно, главное, сомнение. Я не был писателем и хорошо понимал свои ограничения в этом отношении. Я был уверен, что, сидя лицом к лицу с курильщиком, я смогу убедить его, насколько приятнее станут встречи с друзьями, насколько лучше он или она смогут сосредотачиваться и справляться со стрессом и насколько легким и приятным может быть процесс отказа от курения. Но смогу ли я перенести эту убежденность в книгу? Я сомневался даже в том, имею ли я право излагать «Легкий способ» в виде книги и не стоит ли мне нанять профессионального писателя. Я совсем не был уверен в успехе задуманного дела. К счастью, боги были благосклонны ко мне. Я получил тысячи благодарственных писем, в которых содержались даже такие оценки:

*«Это величайшая из когда-либо написанных книг».*

*«Вы — мой учитель».*

*«Вы — гений!»*

*«Вас должны посвятить в рыцари».*

*«Вы должны стать премьер-министром».*

*«Вы — святой».*

Надеюсь, что не позволил подобным высказываниям вскружить мне голову. Я отдаю себе полный отчет в том, что все эти утверждения были высказаны совсем не для того, чтобы сделать мне комплимент по поводу моих литературных способностей, а, скорее, вопреки их отсутствию. Они были сделаны потому, что система «Легкий способ» (обращаетесь ли вы в наш центр или просто читаете книгу) работает!

Сегодня мы располагаем всемирной сетью центров Easyway («Легкий способ»), а эта книга переведена более чем на 20 языков.

Спустя примерно год руководства центром, в котором я помогал курильщикам бросить курить, я думал, что узнал все, что только можно узнать о том, как помочь курящим людям. Удивительно, но в течение 14 лет, прошедших с момента открытия моего способа, я узнаю что-нибудь новое практически каждый день. Этот факт вызвал у меня некоторое беспокойство, когда меня попросили пересмотреть первую редакцию книги спустя шесть лет после ее публикации. Я боялся, что мне придется изменить или вычеркнуть практически все, что я написал.

Однако мне не стоило беспокоиться. основополагающие принципы «Легкого способа» так же эффективны и надежны сегодня, как и тогда, когда я впервые открыл его. Истина по-прежнему заключается в том, что **БРОСИТЬ КУРИТЬ — ЛЕГКО!**

Итак, это очевидный факт. Единственная сложность — убедить в этом каждого курильщика. Но все знания, которые я приобрел за более чем 14 лет работы, помогают мне предоставить каждому курильщику возможность в этом убедиться. В наших центрах мы стремимся достичь абсолютного результата. Когда курильщики терпят неудачу, они склонны рассматривать ее как свою собственную. Мы же расцениваем ее как наш провал, считая, что это мы не смогли убедить их в том, насколько легко и приятно бросить курить.

Первое издание книги я посвятил людям, которых не смог исцелить. В случае неудачи мы возвращаем курильщику его деньги и эффективность своей работы оцениваем по этому показателю. На сегодняшний день неудачи во всей сети центров по всему миру составляют в среднем



менее 5%. Это означает, что эффективность метода превышает 95%.

Хотя я и был уверен в том, что открыл нечто невероятное, никогда, даже в самых дерзких мечтах, я не ожидал, что достигну подобной эффективности. На это вы можете справедливо возразить, что если бы я искренне верил в то, что могу исцелить весь мир от курения, то должен был бы достичь 100% эффективности!

Нет, я никогда так не думал. Когда-то самой популярной формой никотиновой зависимости было нюханье табака, пока эта привычка не стала асоциальной и не умерла. Однако все еще есть чудаки, которые продолжают нюхать табак, и, вероятно, они будут всегда. Интересно, что один из последних бастионов нюханья табака — английский парламент. Впрочем, это неудивительно, если вспомнить о том, что политики в целом отстают от своего времени примерно на сотню лет. Поэтому всегда будут существовать люди со странностями, которые будут продолжать курить. Конечно же, я никогда не предполагал, что смогу лично исцелить всех курящих. Мне казалось, что после того как я раскрою тайны ловушки курения и развенчаю такие иллюзии, как:

- курильщики наслаждаются курением;
- курильщики принимают сознательное решение курить;
- курение побеждает скуку и стресс;
- курение помогает сконцентрироваться и расслабиться;
- курение — это привычка;
- чтобы бросить курить, необходима сила воли;
- начав курить однажды, не сможешь бросить никогда;
- необходимо постоянно напоминать курильщику о том, что курение убивает его;
- заменители курения (в частности, заменители никотина) помогают бросить курить,

и, главное, когда я развенчаю заблуждение о том, что бросить курить — трудно, а переходный период боли и страданий неизбежен, тогда-то (как я наивно полагал) оставшийся мир поверит мне и примет мой способ.

Тогда мне казалось, что моим главным противником станет табачная промышленность. Поразительно, но основными камнями преткновения стали те самые общественные институты, которые, как я думал, станут моими главными союзниками: средства массовой информации, правительство, общественные организации (ASH\*, QUIT\*\* и др.) и традиционная медицина.

Возможно, вы смотрели фильм «Сестра Кенни». Он был посвящен тому времени, когда детский полиомиелит, приводивший к параличу, был бедой, с которой совсем не умели бороться. Я очень хорошо помню, что эти слова вызывали во мне тот же страх, что сегодня вызывает слово «рак». Полиомиелит приводил не только к параличу ног и рук, но и к деформации конечностей. В качестве традиционного метода лечения предлагалось помещать конечности в оковы и таким образом предупреждать их искривление. На деле это приводило к пожизненному параличу.

Сестра Кенни считала, что оковы тормозят выздоровление. Она более тысячи раз доказала, что мышцы можно обучить вновь и что ребенок снова сможет ходить. Однако сестра Кенни была не врачом, а всего лишь медицинской сестрой. Как она посмела вторгаться в область, предназначенную только для дипломированных специалистов? Поэтому к решению, найденному сестрой Кенни, не относились всерьез. Дети, которых она вылечила, знали, что она права, знали об этом и их родители, однако традиционная медицина не только отказалась принять ее методы лечения, но и отстранила ее от лечебной практики. Прежде чем врачи признали очевидное, прошло 20 лет.

---

\* ASH — *Action on Smoking and Health* — старейшая организация, борющаяся с курением; единственная общественная организация, предпринимающая законодательные и другие действия по борьбе с курением и защите прав некурящих. — *Прим. пер.*

\*\* QUIT — благотворительная организация Великобритании, ставящая своей целью помочь курильщикам бросить курить. — *Прим. пер.*

Впервые я посмотрел этот фильм еще до того, как открыл «Легкий способ». Фильм был очень интересный и, несомненно, правдивый. Тем не менее было совершенно очевидно, что Голливуд привнес в эту историю свою долю лирических отступлений. Вряд ли сестра Кенни открыла нечто такое, до чего не смогла дойти медицинская наука. Естественно, традиционные практикующие врачи не могли быть такими уж чудовищами, какими они показаны в фильме. Разве могли они в течение двадцати лет не признавать очевидных фактов?

Говорят, правда намного удивительнее вымысла. Приношу извинения создателям фильма «Сестра Кенни» за обвинения в поэтических вольностях. Но даже в наш просвещенный век современных средств коммуникации, имея доступ к современным средствам связи, я не смог донести свою мысль и через четырнадцать лет. Я, конечно же, доказал собственную правоту: единственная причина, по которой вы читаете эту книгу, состоит в том, что вам порекомендовал ее другой бывший курильщик. У меня нет таких мощных финансовых средств, как у Британской медицинской ассоциации, АSH или QUIT. Подобно сестре Кенни, я — одиночка. Как и она, я известен только потому, что мой метод действительно работает. Как и сестра Кенни, я отстаю свою точку зрения. Прекрасно, что сестра Кенни сумела доказать свою правоту. Что было бы с миром, если бы мы все еще использовали методики, не ведущие к выздоровлению?

Эта книга заканчивается теми же словами, что и в первоначальной редакции:

«В обществе повеяло переменами. Снежный ком уже начал расти, и надеюсь, что с помощью этой книги он превратится в лавину».

Из всего, что сказано выше, вы могли решить, что я совсем не уважаю врачей. Ничто не может быть более далеким от правды, чем это утверждение. Один из моих сыновей — врач, и я не знаю профессии благороднее. В наших центрах именно от врачей мы получаем больше рекомендаций, чем из каких-либо других источников; более того, среди паци-

ентов наших центров более всего представителей медицинских профессий, чем каких-либо других.

Раньше врачи, как правило, считали меня кем-то средним между шарлатаном и знахарем. В августе 1997 года мне выпала большая честь прочитать лекцию на десятой всемирной конференции «Табак и здоровье», проходившей в Пекине. Думаю, что стал первым, кто удостоился подобной чести, не будучи дипломированным врачом, и это приглашение само по себе — оценка достигнутого мною прогресса.

Однако с таким же успехом я мог бы прочитать лекцию и перед кирпичной стеной. С тех пор как попытка решить проблему курения с помощью никотиновой жевательной резинки и никотинового пластыря с треском провалилась, кажется, даже сами курильщики признали, что нельзя излечиться от наркотической зависимости, применяя тот же самый наркотик. Это все равно, что сказать наркоману, пристрастившемуся к героину: не кури героин, курение опасно, вводи героин напрямую в вену (только не пытайтесь сделать что-либо подобное с никотином, это сразу же убьет вас!). Поскольку традиционная медицина и средства массовой информации не имеют ни малейшего представления о том, как помочь людям бросить курить, они сосредоточились на том, что им уже известно: курение вредно для здоровья, оно вульгарно и отвратительно, это антиобщественная и дорогостоящая привычка. Кажется, им никогда не приходило в голову, что люди курят вовсе не по тем причинам, по которым они должны бы не курить! Настоящее решение проблемы заключается в устранении истинных причин, по которым люди курят.

В общенациональные антиникотиновые дни из уст медицинских экспертов мы слышим примерно следующее: «Сегодня тот самый день, когда все курильщики стремятся бросить курить!»

При этом каждый курильщик знает: на самом-то деле это тот особенный день в году, когда большинство курильщиков курят в два раз больше, чем обычно, и в два раза демонстративнее. Им, естественно, не нравится, когда кто-нибудь указывает, *что* они должны делать (особенно когда это говорят люди, считающие курильщиков полными идиотами и совсем не понимающие, почему те курят).

Поскольку они совершенно не понимают самих курильщиков и не знают, как можно облегчить процесс отказа от курения, их отношение к проблеме сводится к следующему: «Попробуйте вот этот способ. Если он не сработает, попробуйте другой». Можно ли вообразить, что в мире существует десять разных способов лечения аппендицита? Если в соответствии с девятью из них излечиваются 10 % пациентов, это означает, что эти способы попросту убивают 90 % пациентов, а десятый способ исцеляет 95 %. Теперь представьте, что знание о десятом способе доступно уже более четырнадцати лет, а подавляющее большинство медиков все еще рекомендуют другие девять.

Один врач, присутствовавший на конференции, поднял очень важный вопрос, раньше не приходивший мне в голову. Он обратил внимание на то, что врачи вполне могут подлежать судебному преследованию за профессиональную небрежность, поскольку не предлагают своим пациентам самый лучший способ бросить курить. Ирония заключалась в том, что он был горячим сторонником лечения никотино-заменителями (никотиновые жвачки, пластыри и т. д.). Я очень стараюсь не быть мстительным, но надеюсь, что именно он станет первой жертвой собственного предложения.

Как я уже упоминал, Правительство США только что потратило 2,5 миллиона долларов на телевизионную шоковую кампанию, направленную на убеждение молодежи не попадать в зависимость от курения. С таким же успехом оно могло бы потратить эти деньги, пытаясь убедить молодежь в том, что их могут убить мотоциклы. Неужели они не понимают, что подростки знают о том, что сигарета их не убьет, и что никто из них никогда не предполагал, что пристрастится к никотину. Связь между курением и раком легких была установлена более сорока лет назад, но тем не менее сегодня все больше молодых людей становятся зависимыми от курения. Молодежи нет необходимости смотреть по телевизору «ужастики» про никотиновую зависимость. В любом случае, курильщики стремятся избегать подобных программ. Практически каждый подросток в стране стал свидетелем реальной драмы, вызванной курением, в своей собственной семье. Я наблюдал, как табак разрушил моего

отца и сестру; однако это не уберегло меня от попадания в западню.

В одной общенациональной телевизионной программе я выступал вместе с врачом из организации *ASH*, которая состоит из никогда не куривших и которой не удалось вылечить ни одного курильщика. Она категорически заявила всей нации, что эта телевизионная кампания уберезет молодежь от курения. Если бы правительство обладало здравым смыслом и передало эти 2,5 миллиона долларов мне, то я профинансировал бы кампанию, которая гарантировала бы смерть никотиновой зависимости в течение нескольких лет.

Я искренне верю, что снежный ком уже достиг размеров футбольного мяча. Однако прошло четырнадцать лет — и это все еще капля в море. Я благодарен тысячам бывших курильщиков, посетивших мои центры, прочитавших мою книгу, посмотревших мои видеофильмы, порекомендовавших «Легкий способ» друзьям, родственникам и всем, кто готов был их слушать, и прошу их продолжать делать это. Однако этот снежный ком не превратится в лавину до тех пор, пока врачи и средства массовой информации не перестанут рекомендовать методы, затрудняющие отказ от курения, и не признают, что «Легкий способ» — это не просто еще один способ: **ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ ДЕЙСТВЕННЫЙ СПОСОБ, КОТОРЫЙ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ!**

Я не жду, что вы поверите мне на этом этапе, но к тому моменту, когда вы прочтете книгу, вы поймете. Даже те немногие курильщики, потерпевшие у нас неудачи, говорят: «Я еще не достиг цели, но ваш способ намного действеннее, чем любой другой, который я знаю».

Если по прочтении книги вы почувствуете, что у вас есть передо мной долг благодарности, вы можете возратить его сторицей. Не только тем, что порекомендуете «Легкий способ» друзьям, но и тем, что, когда бы вы ни увидели телевизионную программу, или ни услышали радиопередачу, или ни прочитали статью в газете, пропагандирующую другой метод, напишите или позвоните авторам и задайте вопрос, почему они не поддерживают «Легкий способ» Ваши действия положат начало снежной

лавине, и, если я доживу и стану свидетелем этого, я умру счастливым человеком.

Цель настоящего издания «Легкого способа» — предоставить вам современные достижения предлагаемого метода. У вас возникло чувство уныния и неотвратимости судьбы? Забудьте! В своей жизни я добился многих замечательных результатов, однако самым грандиозным был побег из рабства никотиновой зависимости. Мне удалось освободиться более четырнадцати лет назад, и я все еще не могу привыкнуть к ощущению радости от того, что я свободен. Нет необходимости впадать в депрессию, не происходит ничего ужасного — напротив, вам предстоит получить то, что хотел бы получить любой курильщик на планете: **СТАТЬ СВОБОДНЫМ!**



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.

«Легкий способ» Аллена Карра уже помог миллионам людей во всем мире **бросить курить** —

- ▶ без волевых усилий,
- ▶ без дискомфорта,
- ▶ без лекарств и заменителей,
- ▶ без мучительного периода отвыкания,
- ▶ без банальных проповедей о вреде курения,
- ▶ не набирая вес,
- ▶ легко,
- ▶ быстро,
- ▶ навсегда.

“

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

Аллен Карр

”

ISBN 978-5-98124-421-6



9 785981 244216

**16+**

Allen Carr's  
**Easyway**®

www.dkniga.ru  
ДОБРАЯ КНИГА®



книги для высокоэффективной жизни™