

КИНУТИ КУРИТИ НАЗАВЖДИ БЕЗ ОСОБЛИВИХ ЗУСИЛЬ!

АЛЛЕН КАРР
ЛЕГКИЙ
СПОСІБ
КИНУТИ
КУРИТИ
СПЕЦІАЛЬНО
ДЛЯ ЖІНОК

ЦЯ КНИГА ДОПОМОГЛА
МІЛЬЙОНАМ ЛЮДЕЙ

ХАРКІВ 2016  **КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ** пріал, захищений авторським правом

Про автора

Аллен Карр був запеклим курцем понад 30 років. 1983 року після численних невдалих спроб позбутися нікотинової залежності він спромігся зменшити кількість цигарок, які він палив за день, зі 100 до нуля, без болісних наслідків, не надто експлуатуючи власну силу волі та без надлишків ваги. Усвідомивши, що винайшов саме те, на що вже давно чекав увесь світ, — Легкий Спосіб Кинути Курити, він розпочав власну місію, що полягала в лікуванні курців всього світу.

Завдяки феноменальному успіхові його методу Карр набув репутації провідного міжнародного спеціаліста з позбавлення тютюнозалежності, а мережа його клінік розповсюджується світом. Перша його книга «Легкий спосіб кинути курити», яку було розпродано кількістю понад 12 мільйонів та видано більш ніж 40 мовами, залишається світовим бестселером. Сотні тисяч курців успішно покинули цю звичку в клініках Аллена Карра, де гарантують успіх у понад 90 % випадків або повертають гроші.

«Легкий спосіб» Аллена Карра успішно адаптовано до боротьби з надлишковою вагою, залежністю від алкоголю та іншими згубними звичками та фобіями.

Перелік клінік Аллена Карра розміщено на с. 234 цієї книжки. Якщо вам знадобиться допомога або виникнуть запитання, будь ласка, без вагань звертайтеся до найближчої установи.

Чоловіки з Марсу

*Хочу висловити особливу подяку Анжелі Жуано —
одному з наших провідних терапевтів —
за вміння згладжувати гострі кути та
за її жіночий погляд істинної жительки Венери*

Передмова

«Ти закінчиш так само, як він!»

Через роки я досі чую голос моєї матері. Я бачу, як вона вказує на сидячого хворого, старшого за свої роки чоловіка, що кашляв та задихався в углу. Цей чоловік — мій батько, зведений емфіземою та хронічним бронхітом до тіні самого себе колишнього. Як звичайно, я подивилася крізь нього. За декілька хвилин я відкривала вікно у своїй кімнаті та вдихала зимову вологість разом з першою затяжкою нової цигарки.

Я почала курити за двадцять років до того: двадцять років брехні, страхів та різник спроб кинути, які всі закінчились невдачею. Двадцять років, що відраховував маятник, який качається в голові будь-якого курця.

«О боже! Що це за різкий біль у горлі? Я маю кинути курити... скоро». Тік.

«Зараз не слухний час, щоб кидати». Так.

«Дідько! Забула цигарки! Знов маю виходити». Тік.

«Я кину, коли закінчиться ця стресова смуга!» Так.

Та маятник продовжував: «Тік-так, тік-тао» — до самого неминучого та неувяного кінця. Але за рік у Лондоні, де в той час я мешкала, одна жіночка дала мені телефонний номер зі словами: «Мій чоловік, що був запеклим курцем, ходив на консультацію до джентльмена на ім'я Аллен Карр. Відтоді він не вичуриє жодної цигарки та радий мов удав!»

Ще за декілька днів я опинилася в групі товаришів за згубною звичкою в компанії пана Карра. Скрізь були примірники його книжки та гори листів, усі з однаковим змістом: «Дякую, Аллене Карр! Ваша книжка/Ваша консультація врятувала/визволила/змнила моє життя назавжди...»

Спершу скептично налаштована та приголомшена, я почала слухати промову Аллена. Кожне речення розшифровувало схему, за якою працював маятник, та виявляло його низький механізм. Слово за словом я починала розуміти ментальні асоціації та пастки, що були засувами моєї тюрми на більш ніж 21 рік! Тепер, на відміну від мого погляда на батька, я не тільки дивилася, але й бачила, і все було так ясно, так обурливо-банально та легко!

За декілька коротких годин я зрозуміла, що маятник вгуг. Він нарешті зупинився!

Аллен Карр провів свій перший семінар 1983 року, але вже 1985-го завдяки лише усним рекомендаціям кількість курців, що благали по його допомозі, перевищувала реальну, ту, яку він реально міг проконсультувати. Він вирішив викласти свій метод у книжці. На сьогодні її продано понад 11 мільйонів екземплярів по всьому світові. Спадщина Аллена Карра — це не тільки видавнича програма, що динамічно розширюється, але й мережа

клінік для курців, що розповсюджується світом.

За 10 років після того, як я опинилася на консультації в Аллена Карра, маю велику привілею представляти курс семінарів Аллена Карра з Легкого Способу Кинути Курити на рідній землі мого батька, в Італії. Дуже велике задоволення так близько працювати з людиною, що звільнила мене від звички до нікотину. 2003 року мені було довірено перекласти та видати книгу в Італії, де, як і в багатьох інших країнах, вона залишалась у першій десятці бестселерів багатьох років. Сприяння в такий спосіб було найменшим, що я могла зробити, та допомога іншим звільнити себе від залежності давала надзвичайну насолоду. Зараз понад 150 центрів Аллена Карра діє у понад 45 країнах. Кожен з них було організовано кимось на кшталт мене — хто сам переконався, як легко та весело можна кинути курити, прочитавши книжку або відвідавши семінар. Ми всі приєдналися до організації, аби розповсюдити «Легкий спосіб» Аллена Карра в наших країнах.

Зараз книжка є світовим бестселером, і більш ніж 300 тисяч курців вже відвідали семінари «Легкого способу» Аллена Карра. Ті ж найциріщі, вдячні та зворушені листи, які я прочитала в Лондоні багато років тому, тепер щодня надходять до наших приймалень з Нью-Йорка, Лос-Анджелеса, Торонто, Мілана, Токіо, Мадрида, Москви, Сантьяго, Берліна, Парижа, Сіднея, Мехіко, Белграда, Амстердама, Дубліна та інших мст.

Я кинула курити в серпні 1988 року та всі наступні роки не припиняла дякувати Алленові. Без його допомоги я б не тільки не писала зараз ці слова, але й, найвирогідніше, мене б зовсім вже не було. ДЯКУЮ, АЛЛЕНЕ!

Найбільший комплімент, який мені можна було зробити, — це запропонувати торкнутися проблеми тютюнопаління з жіночої точки зору.

Кількість жінок-курців невблаганно збільшується в той час, як кількість чоловіків-курців повільно скорочується. Незважаючи на те що перша книжка Аллена Карра працює однаково добре і для жінок, і для чоловіків, жінки сприймають багато аспектів, що асоціюються з курінням, по-іншому. Усе ж таки чоловіки походять з Марса, а жінки — з Венери.

Існують особливі труднощі, з якими спіткаються жінки, що хочуть кинути курити, включаючи такі, що походять зі зрозумілого зв'язку між цигарками та модою, стилем, сексом, гламуром, полегшенням стресу та контролем ваги. Кожен аспект куріння вивчається з точки зору жінки, пропонуючи відповіді на специфічно жіночі питання та проблеми.

Я вже писала про честь та привілеї. Можливо, інколи ми вживаємо ці слова занадто пафосно, але в цьому випадку я вважаю, що вони дуже стримані. Допомога Алленові в застосуванні «жіночого» підходу до його методу була одним з найшвидших, радісних та звільнюючих періодів мого життя. Впевнена, що читання цієї книжки та результат, до якого воно призведе, виявляться однаково захоплюючими для вас.

Бути знервованою та скептично налаштованою цілком

природно для вас — я сама пам'я таю ці почуття роки тому в Лондоні, — але намагайтеся читати з відкритими розумом. Ми з Алленом маємо тільки добрі новини для вас!

Франческа Чесати





Розділ 1. СПОЧАТКУ — ПАНІ

Після довгих століть рабства західні жінки нарешті домоглися рівності не тільки в професійній сфері, де зараз вони обіймають найвищі посади, а навіть у традиційно чоловічих професіях та й у житті в цілому. Мало хто заперечуватиме це, а більшість погодиться: час настав. Але якщо запитати: «Чому жінки курять?», то, на мою думку, передусім необхідно звернути увагу на спосіб, яким лідери руху за рівноправність жінок виграли війну.

Ці жінки наслідливо засумнівалися в поглядах, що панували в суспільстві. Вони відмовилися прийняти наявний стан речей як єдине можливе і переконливо вказали на причини, з яких відмовлялися від нав'язаних їм шаблонних жіночих ролей. Ясна річ, що чимало жінок побоювалися наслідувати таку поведінку, хоча потай підтримували «сестер». Утім, ще більше було тих, хто покріпо погоджувався зі встановленим порядком.

Дивно, але несправедливість життя найчастіше стає очевидною тільки тоді, коли ми ставимо її під сумнів. Проте якщо причин для сумнівів немає, то сприймаємо ситуацію беззастережно, якою б вона не була. Таке «промивання мозку» спостерігається майже в усіх сферах нашого життя. У цій книжці спочатку розглянемо лише два аспекти «промивання мозку», які безпосередньо стосуються куріння, а також пов'язані з відмінностями між чоловіками та жінками.

У моєму словнику це поняття має таке визначення:

«Промивання мозку — це процес, мета якого — радикально змінити погляди та переконання людини.»

Хочете дізнатися, до чого тут куріння? Усім відомо, що куріння — згубна, огидна звичка, яка шкодить нашому здоров'ю та нашому гаманцю. Сьогодні навіть курці безперечно вважають її антисоціальним способом марнування часу. Навщо ж змінювати погляди та переконання для того, щоб кинути курити? Невже не знайдеться жодних пгулок чи хитрих прийомів, які позбавили б будь-якого бажання хопатися за цигарку? Напевно, вам цікаво, як можна позбутися нікотинової залежності, лише прочитавши книжку. Зараз поясню: чого ви насправді намагаєтеся досягти?

Зрозуміло: загасити свою останню цигарку і водночас втратити будь-яке бажання закурити наступну.

Поза сумнівом, ви знаєте чимало колишніх курців, яким вдалося позбутися цієї огидної звички. Але, швидше за все, майже у всіх, перш ніж вони досягли бажаного результату, було кілька невдалих спроб. Та навіть якщо їм це і вдалося, імовірно, їм знадобилася вся сила волі в кубі разом із антинікотиновими пігулками, пластирами і жувальною гумкою. Вони однаково страждали довгі дні, тижні, місяці або навіть роки, та чимало з них, як і раніше, мріють про цигарку, іноді навіть випрошують її. Я певен, ви згадаєте й тих, хто зізнавався, що їм подобається не курити, але від свят і вечірок без цигарок вони вже не отримують колишньої насолоди і при кожній телефонній розмові машинально тягнуться за пачкою цигарок, якої вже давно немає на звичному місці.

Невже ви дійсно цього хочете?

На хвилинку забудьте про всі спроби назавжди кинути курити і просто дайте відповідь на важливе запитання: «У чому різниця між курцем і некурцем?»

Відповідь очевидна: один курить, другий — ні. Але не все так просто. Ніхто не змушує вас курити. Отже, курці прикурюють нову цигарку тому, що хочуть цього? Знову ні. Вам відомо, що іноді закурюєш лише за звичкою, а не за бажанням? Більшість людей, які викурюють пачку на день, охоче зізнаються, що отримують насолоду лише від двох із тих двадцяти цигарок. Решту ж — викурюють за звичкою. Але в такому випадку нам вистачило б уміння обмежувати себе. Ми могли б тримати цигарки в закритому ящику стола, і ця фізична перешкода на шляху до перекуру змушувала б нас зупинитися і замисловатися, а не піддаватися першим пориванням. Якщо наша рука потягнеться за ключем, ми можемо запитати себе: «Я бажаю отримати насолоду від цієї цигарки чи просто хапаю її за звичкою?» Якщо ж справа у звичці, значить, немає сенсу викурювати іншу цигарку.

Завдяки цим маленьким хитроцям той, хто раніше викурював по пачці на день, легко зводить щоденне споживання до двох цигарок. Проте, якщо ви коли-небудь вдавалися до таких хитроцїв, вам відомо: вони спрацьовують ненадовго — доти, доки у вас вистачає сили волі. Ви будь-коли намагалися просити допомоги у дітей, онуків або ж друзів з тим, щоб вони взяли у вас цигарки і видавали їх вам по одній? Коли так, то вам відомо, до яких хитроцїв можна вдаватися, щоб отримати свої цигарки, якщо вам знову захочеться курити, — ви навіть не зважатимете на колишні заяви про те, що ваші благання варто ігнорувати. Якою б сильною не була рішучість ваших помічників не видавати вам заповітну пачку, перед панікою, винахідливістю і напором курця, який дійшов до стадії «цигарку мені негайно!», ніщо не встоїть.

Жінкам властивий материнський інстинкт, вони схильні сприймати все негативне, що відбувається з ними, як відплату. Проте нам доводилося читати страшні історії про матерів, які

кидали дітей напризволяще заради власних розваг. Такими жінками ми нехтуємо, висміюємо їх за безвідповідальність. Але якщо бути цілком чесною перед собою, невже не пригадаєте жодного випадку, коли ви, поки діти сплять, вибігали на декілька хвилин із будинку, щоб чимскоріш купити цигарки? Або ж на найближчій заправці ніколи не залишали двигун ввімкненим, щоб заскочити до магазину на розі вулиць? Мені навіть розповідали про породільню, якій так хотілося курити, що вона в розпачі намагалася вмовити прибиральницю, аби та доглянула за немовлям, поки вона збігає за цигарками. Однак заклопотана прибиральниця відмовилася. Зрозуміло, що та жінка — некурець і ніколи не курила, на відміну від колишніх курців. Її заперечення — «Не треба вам курити, не вигадуйте! Це шкідливо і для вас, і для вашої дитини. А як же ви обходилися без цього 14 годин під час пологів?» — тільки збільшували почуття провини молоді мами. Але від своїх намірів вона не відмовилася, хоча напередодні в засобах масової інформації повідомляли про викрадених з лікарні малят. Коли жінка повернулася до палати — дитини на місці не було. У паніці вона зчинила галас на всю лікарню. На щастя, немовля було в надійних руках — інша прибиральниця віднесла його до сусідньої палати. Однак лише уявіть собі, що довелося пережити матері за ті кілька хвилин, поки ситуація не прояснилася!

Я навів цей приклад для ілюстрації впливу і наслідків промивання мозку. Жінки нерідко засуджують подруг за те, що ті продовжують курити під час вагітності. Однак не поспішають відмовлятися від шкідливої звички, коли самі чекають поповнення в родині. Саме тому важко повірити, що згаданий інцидент міг трапитися з відповідальною матір'ю. Але, перш ніж засуджувати її, будьте відверті з собою. Невже ви ніколи не бігали по всьому району в пошуках цілодобового магазину тільки для того, щоб купити цигарки? І ніколи не панікували, коли у вас закінчуються цигарки або, що ще гірше, вони вже скінчилися? Звісно ж, бувало й таке.

Якщо ви здатні будь-якої миті кинути курити — у чому готові заприсягтися безліч курців, — то навіщо ж тоді читаете цю книжку? З єдиної причини. І цієї причиною є

СТРАХ.

Не хвилюйтеся, інших причин продовжувати курити немає. У нашому прикладі жінка наразила життя дитини на небезпеку не заради сумнівного задоволення наповнювати легені канцерогенним димом. Просто за відсутності цигарок її охопила паніка.

Уявіть собі наркомана, що «сидить» на героїні, у якого немає чергової дози. Уявіть його паніку, шок, біль і страх... А тепер — уявіть полегшення, яке він відчуває, коли нарешті отримує

можливість ввести героїн у безнадійно сколоту вену. Невже ви дійсно вважаєте, що наркоманам подобається колоти себе голками? Тому хто не вживає героїн, важко повірити, що таке можливо. Люди, які не курять, сумніваються, що курцям дійсно подобається вдихати смертельно небезпечний для легенів дим. Так думали і ви, поки не піділи на нікотин. Внаслідок промивання мозку я вважав, що наркомани колоться, аби насолодитися неймовірно приємними галюцинаціями. Насправді ж вони просто панкують, відчуваючи страх і невпевненість у собі, коли дія наркотику закінчується.

Найпоширеніша помилкова думка відносно будь-якої наркотичної залежності — нібито наркомани страждають на абстинентний синдром лише під час спроб позбутися цієї залежності. А насправді симптоми виникають у них тоді, коли закінчується дія першої дози. І наступну дозу вони приймають з єдиної причини — аби позбутися спустошеності й невпевненості, спричинених попередньою дозою наркотиків.

Людям, які не залежать від героїну, не знайома ця паніка. Те ж саме стосується і куріння. Некурець просто не спроможний зрозуміти, як узагалі можна захотіти вдихати смердючий дим, тим паче витратити на куріння купу грошей, а також створювати небезпеку для свого здоров'я, ризикувати життям власної дитини, аби тільки не чекати зайву годину. Потреба закурити не тільки обурює некурців, але й зовсім не піддається їхньому розумінню. Як товарищ за нещастям, я не виправдовую вчинок цієї матері. Але разом із тим розумію, що спричинило такий її стан. Не так уже й приємно жити, надягнувши на голову поліетиленовий пакет, навіть якщо знаєш, що будь-якої миті можеш його зняти. Але тим, хто змушений притримувати цей пакет на чужій голові, ба навіть на голові близької людини, подібні дії ненависні, попри впевненість, що таким чином вони нібито роблять близькій людині добру послугу.

Замислимося на хвилину про наслідки згаданих ситуацій. Я просив вас відповісти на запитання: «У чому різниця між курцем і некурцем?» Зрозуміло, що один курить, а другий — ні. Оскільки це не тільки правильна, але й очевидна відповідь, ми, не усвідомлюючи цього, наближуємося до розв'язання проблеми у зворотному напрямку. Тобто ми намагаємося розв'язати проблему шляхом повної відмови від куріння. На цьому етапі таке рішення може видатися вам логічним. Але я готовий пояснити, чому воно не тільки нелогічне, але й може спричинити нову проблему.

На даху вашого будинку бракує однієї черепичини. Щоразу, коли йде дощ, на дорогому килимі з'являється мокра пляма. Як вам розв'язати цю проблему? Можна забрати килим, а туди, де зі стелі капає вода, поставити відро. А можна вирішити це питання більш радикально і переїхати в інший будинок. Хоча на власне проблему ці заходи не вплинуть. Розумніше й ефективніше було б усунути причину, тобто покласти нову черепичину.

Нам притаманний такий же підхід і у розв'язанні інших