

1000 萬人都說有效的輕鬆戒菸法

Allen Carr's Easy Way To Stop Smoking

作者：亞倫·卡爾

出版日期：2011 年 03 月 03 日

內容連載 (資料來源：<http://www.books.com.tw/books/series/series9789861855530-1.php>)

◎第一章：你的菸癮比我還大嗎？

或許我應該先解釋一下，我究竟有什麼資格寫下這本書。我既不是醫生，也不是心理學家，不過我認為我比他們更有資格。我的吸菸史長達三十三年，到了後期，我每天多則抽一百支菸，少則六七十支。

我曾十幾次嘗試過戒菸，有一次甚至強忍了六個月沒有犯禁。但是我並沒有擺脫菸癮，仍然會在旁邊有人吸菸時情不自禁地湊上前去，想盡量多吸入一點菸氣。乘火車的時候，我總是購買吸菸車廂的車票。

絕大多數吸菸者都會告訴自己：「我會在被菸癮害死之前戒菸的。」菸癮最嚴重的時候，我明知道自己正在邁向死亡，卻完全無能為力。

由於經常咳嗽，我整天都在頭疼，隨時都能感覺到大腦中的血管正在跳動。我是真的相信，那些脆弱的血管隨時都會破裂，然後我就會因為腦溢血而死亡。即使這樣，我仍然無法戒菸。

我一度徹底放棄戒菸的努力。並不是因為我真的喜歡吸菸，某些吸菸者會用這樣的理由欺騙自己，但我從來不會。我一直都很討厭菸味，但我相信吸菸能幫助我放鬆，給我勇氣和自信。每次嘗試戒菸時，我總是感到非常痛苦，無法想像沒有香菸的生活會是什麼樣子。

最終，妻子說服我去接受催眠治療。我得承認，當時我對催眠療法嗤之以鼻，因為對療法的實際過程完全不瞭解，一聽到催眠二字，想到的就是一個眼神犀利、表情陰鷙的傢伙，手裡拿著一個鐘擺。吸菸者通常會產生的錯覺，我幾乎全部具備，只除了一項：我並不認為自己是個意志薄弱的人。我能把握生活的每一方面，只除了吸菸這一項。當時我以為催眠就是意志力的較量，儘管我不會主動抗拒（像大多數吸菸者一樣，我還是真心希望擺脫菸癮的），但也並不相信任何人能誘使我改變看法。

接受催眠治療的過程似乎完全是浪費時間。催眠師要我做一些普通的事情，像是舉起胳膊之類。一切都並不神祕。我沒有失去知覺，沒有進入出神狀態，至少我覺得我沒有。然而療程結束之後，我不僅停止了吸菸，而



且還感覺頗為受用，即使是在戒斷期間。

在你急忙跑去找催眠師之前，我必須澄清一個概念：催眠療法只是一種交流方式。如果催眠師與你交流的是錯誤的信息，就不會給你任何幫助。我並不願意批評為我治療的催眠師，因為如果當時不去找他，我絕對活不到今天。然而，他的治療並不是讓我戒菸的決定因素，只是一個反面的刺激。我也並不反對催眠療法；事實上，我們的診所也將催眠療法作為治療方式之一。催眠是一種強大的交流和說服工具，可以用來達到良好的正面效果，也可以產生毀滅性的負面效應。不要輕易接受催眠治療，除非催眠師是由你尊敬信任的人推薦。

承受菸癮折磨的日子裡，我相信我的生活離不開香菸，寧可死也不願徹底戒菸。直到今天，仍有些人會問我，我是不是偶爾會莫名其妙感到痛苦。答案是「從來沒有」——情況正好相反。我現在的生活非常幸福。如果我因吸菸而死的話，臨死時我是不會抱怨的。不過由於意料之外的幸運，我居然擺脫了生命中最大的夢魘，永遠不用再做菸癮的奴隸，任由自己摧毀自己的健康和生命。

我不是個神祕主義者，不相信魔法、祕術那一套。我接受過嚴謹的科學訓練，所以當這一切魔法般降臨在我頭上時，我感到完全無法理解。我開始閱讀有關催眠和吸菸的書籍，然而一切似乎都無法解釋發生在我身上的奇跡：為什麼成功戒菸是如此容易，而我過去卻從來沒有成功過？ ...