

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ

СПОСОБ

БРОСИТЬ

АЗАРТНЫЕ

ИГРЫ

АЛЛЕН КАРР

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

**ЛЕГКИЙ
СПОСОБ
БРОСИТЬ
АЗАРТНЫЕ
ИГРЫ**

УДК 159.9, ББК 88.4, К28

Легкий способ бросить азартные игры / Аллен Карр;
пер. с англ. — М.: Добрая книга, 2022. — 320 с.

ISBN 978-5-98124-736-1

«Легкий способ бросить азартные игры» — уникальный метод избавления от игромании, не требующий силы воли, устраняющий потребность и желание играть в азартные игры. Прочитайте эту книгу, бросьте азартные игры легко и без мук отвыкания, возьмите жизнь в свои руки, станьте свободным и наслаждайтесь жизнью! «Легкий способ» Аллена Карра преобразит вашу жизнь таким же удивительным образом, каким он уже преобразил жизни миллионов людей во всем мире.



Издательство «Добрая книга»

Адрес электронной почты: mail@dkniga.ru

Веб-сайт издательства: 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 запрещено без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2013.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2019 — 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 28.01.22. Формат 84x108 1/32. Усл. печ. л. 16,8. Заказ 2200540. ООО «Издательство «Добрая книга». 127051, Москва, Петровский бульвар, 11. Отпечатано в ООО «Ярославский полиграфический комбинат». 150049, Ярославль, ул. Свободы, 97.

Содержание

<i>Об Аллене Карре</i>	7
Введение	9
1. Ключ к успеху	15
2. Выигравшие и проигравшие	44
3. Почему вы читаете эту книгу	57
4. Первые шаги к свободе	76
5. Ловушка	85
6. Иллюзии	108
7. Избавляемся от страхов	125
8. Сила воли	139
9. Предрасположенность к зависимости .	155
10. Как мы подсаживаемся на азартные игры	167
11. Временное облегчение	183
12. Несколько важных вопросов	189
13. Все игроманы одинаковы	203
14. Вам нечего бояться	223
15. Берем жизнь в свои руки	239
16. Отвыкание	255
17. Готовимся бросить азартные игры	271
18. Избавляемся от игровой зависимости легко и с радостью	285
19. Наслаждайтесь жизнью без азартных игр	295
20. Полезная памятка	303
<i>Об авторстве этой книги</i>	307
<i>Центры Аллена Карра</i>	311

*Посвящается Полу
и другим игроманам всего мира.
Теперь у вас есть книга,
которая действительно поможет.*

Эта книга основана на принципах, открытых Алленом Карром в процессе работы над методом избавления от зависимостей, ныне известным как «Легкий способ», и разработанных им в тесном сотрудничестве с Робином Хейли, президентом компании Allen Carr's Easyway и самым опытным специалистом по методу Аллена Карра в мире. Проработав в тесном контакте с Робином в течение тридцати лет, Аллен доверил ему и генеральному директору компании Allen Carr's Easyway Джону Дайси дальнейшее развитие своего метода, чтобы его последователи могли как можно шире использовать «Легкий способ» и все его возможности для исцеления людей всего мира от самых разных зависимостей.

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 клиники и центры сегодня работают во многих странах мира. Его первая книга, «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 клиниках и центрах Аллена Карра, где бросают курить более 90% посетителей; столь высокий показатель успешности метода подкрепляется гарантией возврата денег каждому клиенту клиники или центра Аллена Карра, если после прохождения курса ему не удалось бросить курить.

«Легкий способ» Аллена Карра успешно применяется для борьбы с самыми разными проблемами, включая аэрофобию, переедание и избыточный вес, алкоголизм и другие зависимости. Список клиник и центров Аллена Карра вы найдете в конце этой книги. Если вам понадобится помощь или у вас возникнут вопросы, обязательно обратитесь в ближайшую клинику или центр.

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

Введение

Игромания, или игровая зависимость — настоящая чума XXI века, распространяющаяся в наше время гораздо быстрее других зависимостей. Повсеместная доступность интернета привела к бурному росту игорного бизнеса и индустрии компьютерных игр, государственные органы смягчили законодательство, позволив шире рекламировать азартные игры, а игорные заведения предлагают нам огромное количество новых видов азартных игр. Все это привело к быстрому росту числа людей, оказавшихся в ловушке игровой зависимости.

Пристрастие к азартным играм может быть поистине разрушительным. Оно может разрушить вашу карьеру и ваши отношения с близкими людьми, подорвать финансовое благополучие, привести к проблемам со здоровьем, нервному срыву, а иногда и к самоубийству. Но даже если мы знаем, что

азартные игры разрушают нашу жизнь, и были бы рады освободиться от этой зависимости, зачастую мы никак не можем от нее избавиться.

Почему? Потому что мы думаем, будто избавиться от игромании очень трудно. Большинство людей убеждены, что любую зависимость, будь это пристрастие к азартным играм, курение или алкоголизм, можно преодолеть лишь благодаря огромной силе воли, испытывая при этом страдания и жертвуя чем-то важным. Но у меня есть для вас хорошая новость: существует и другой способ.

Я открыл его для себя в 1989 году, когда пришел в клинику Аллена Карра в надежде, что он поможет мне бросить курить. К своему удивлению, я бросил курить легко, безболезненно и навсегда. Этот опыт кардинально отличался от моих предыдущих попыток бросить с помощью силы воли и никотиновой жвачки. К тому моменту, как мы закончили курс, я не чувствовал никакого желания курить, поэтому и сила воли мне не понадобилась.

С того самого дня, когда я бросил курить, я стал получать гораздо большее наслаждение от общения с людьми и лучше справлялся со стрессами. Я не чувствовал, будто лишился чего-то важного; напротив, я ощущал огромное облегчение и радость от того, что наконец стал свободным.

Метод Аллена Карра произвел на меня столь сильное впечатление, что я написал Аллену письмо с просьбой позволить мне присоединиться к нему в его миссии исцелить от курения людей во всем мире. Мне повезло, и меня приняли. Впоследствии мне повезло еще больше: меня назначи-

ли генеральным директором компании, основанной для распространения метода Аллена Карра во всем мире.

На сегодняшний день наши клиники и центры в более чем в 50 странах мира посетило более 400 тысяч человек. Книги Аллена Карра разошлись тиражами, превышающими 14 миллионов экземпляров; они переведены на 42 языка, их прочли примерно 30–40 миллионов человек в 57 странах. Такого феноменального успеха удалось достичь исключительно благодаря личным рекомендациям миллионов людей, которые, как и я, навсегда бросили курить с помощью этого метода. «Легкий способ» Аллена Карра приобрел популярность во всем мире лишь по одной причине: **ОН РАБОТАЕТ.**

И работает он не только для курильщиков. До того, как пристраститься к курению, я долгое время боролся с избыточным весом. Я думал, что моя склонность к перееданию, несмотря на то, что я периодически садился на строгую диету, вызвана изъянами моего характера. Я отчаялся похудеть и считал, что никогда не смогу привести свой вес в норму.

Все изменилось, когда Аллен показал мне первую рукопись своей книги «Легкий способ сбросить вес». Я понял, что он нашел решение проблемы, мучившей меня всю жизнь. Читая рукопись, я видел всю четкость и неопровержимость логики Аллена. Закончив чтение, я знал, что моя проблема избыточного веса уже решена.

К тому моменту у меня не оставалось сомнений, что метод Аллена эффективен не только при исцеле-

нии явных химических зависимостей* — курения, алкоголизма или наркомании; его можно успешно применять для терапии любых форм компульсивного поведения**.

«Легкий способ бросить азартные игры» — это приложение «Легкого способа» Аллена Карра к исцелению одной из самых разрушительных зависимостей нашего времени. Только за последние десять лет миллионы людей по всему миру попали в ловушку игромании, и при этом каждый из них чувствует себя совершенно одиноким в попытках совладать с этой зависимостью.

В отличие от других зависимостей, игромания способна уничтожить вас и вашу жизнь за один день. Интернет позволяет человеку играть или делать ставки, сидя дома, в одиночестве, и таким образом в буквальном смысле просаживать свою жизнь.

* Химической зависимостью называют пристрастие к употреблению любых психоактивных веществ (то есть веществ, оказывающих наркотическое воздействие), которое человек не в состоянии контролировать. — *Прим. ред.*

** Компульсивное (навязчивое) поведение — навязчивая потребность продолжать совершать определенные действия, несмотря на их явные негативные последствия для самого себя, своего здоровья и благополучия. Психологически такое поведение может быть связано с попытками избежать душевной или физической боли, избавиться от стресса или отвлечься от многочисленных психологических проблем (одиночество, депрессия, тревожность и т. п.). Парадокс заключается в том, что, когда такое поведение становится для человека основным способом справиться с психологическими проблемами, оно, в свою очередь, создает новые и более серьезные проблемы, увеличивая разочарование и чувство стыда. — *Прим. ред.*

К сожалению, именно этим занимаются сегодня всё больше и больше людей.

«Легкий способ бросить азартные игры» — ключ, который освободит вас от оков этой зависимости. Он полностью изменит ваше мышление и избавит вас от всех иллюзий и страхов, которые прежде мешали вам освободиться из ловушки зависимого поведения. «Легкий способ» не требует силы воли и необходимости жертвовать чем-то важным, поскольку полностью снимает желание играть в азартные игры, поэтому вы сможете уверенно смотреть в будущее и до конца своих дней наслаждаться жизнью без изнуряющего рабства игромании.

Освобождение от долгов, от необходимости врать близким, коллегам по работе, самому себе, освобождение от ненависти к самому себе, от беспомощности и рабства — то самое ощущение свободы, которой вы наслаждались до того, как подсели на азартные игры, снова вернется к вам, независимо от того, кто вы, где живете и как часто играете. Когда у вас будет нужное умонастроение и правильный набор установок, следовать изложенным в этой книге инструкциям, чтобы решить свою проблему, будет просто.

«Легкий способ» Аллена Карра изменил мою жизнь. Он может изменить и вашу.

Робин Хейли,

*магистр гуманитарных наук (Оксфорд),
магистр делового администрирования,
член Международной ассоциации
терапевтов, работающих по методу
Аллена Карра, президент компании
Allen Carr's Easyway (International)*

1

Ключ к успеху

В этой главе

- Мое заявление • Вы сказали «зависимость»?
 - Пора поговорить начистоту • Контроль
 - В ожидании чуда • Вы не одиноки • Метод Аллена Карра • Чем поможет вам эта книга

Эта книга позволит вам бросить азартные игры мгновенно, безболезненно и навсегда, без каких-либо волевых усилий, ничего не лишаясь и ничем не жертвуя.

Быть может, вам трудно поверить в то, что это возможно. Заверяю вас, этого можно достичь, кем бы вы ни были и в каких бы обстоятельствах ни находились. Вам лишь необходимо быть объективным и непредвзятым.

Эта книга — ваш друг, доверенное лицо и наставник. Она укажет вам путь из ловушки игровой зависимости, но не будет осуждать или стыдить вас и не станет заставлять вас принимать крайние или болезненные меры. Я лишь прошу вас быть объективным и непредвзятым и следовать инструкциям — сделайте это, и вы обязательно станете свободным. Более того, вы увидите, что сделать это будет легко.

Возможно, это заявление противоречит всему тому, что вы до этого момента слышали об игромании. Но спросите себя: помогло ли вам избавиться от игромании все то, что вы слышали прежде? Если бы помогло, вы не читали бы эту книгу.

Правда заключается в том, что вы не обязаны страдать от мук игромании. И нет никакой необходимости страдать, чтобы стать свободным и снова взять свою жизнь в свои руки. Чтобы навсегда бросить азартные игры, прежде всего нужно понять природу проблемы, а затем придерживаться эффективной методики ее решения.

Эта книга позволит вам сделать и то, и другое, применив к игромании проверенный временем метод преодоления зависимостей, который уже помог миллионам людей в разных странах мира.

Вы сказали «зависимость»?

Утверждение о том, будто термин «зависимость» применим только к злоупотреблению психоактивными веществами наподобие никотина, алкоголя или героина, — распространенное заблуждение. Однако сегодня широко признан тот факт, что зависимость может быть и поведенческой, — как, например, шопоголизм или переедание. И первым признанным видом поведенческой зависимости стала игромания.

Послушайте, что сами игроманы говорят о своей проблеме, и вы поймете, что они используют язык наркоманов.

«Это своего рода кайф, эйфория».

«Подсаживаешься мгновенно. Я не могу слезть с этого».

«Одной ставки хватило, чтобы я снова подсел».

«Я знал, что мне нужна помощь, но все равно не хотел бросать».

«Я воровал деньги и тратил их на азартные игры».

«Я люблю азартные игры, но ненавижу себя за то, что я — игроман».

«Моя жена, мои дети, мой дом — ничто не имеет для меня такого значения, как моя следующая игра».

Как и в случае с химическими зависимостями, включая курение, алкоголизм или употребление других наркотиков, игромания — искусственное патологическое состояние, которое начинается с малого, когда человеку кажется, будто у него всё под контролем, но вскоре усиливается настолько, что полностью захватывает вас и разрушает вашу жизнь. Не отдавая себе в этом отчет, вы делаете все более крупные ставки, и, по мере того, как увеличиваются ваши проигрыши, вы видите единственный выход из положения в том, чтобы ставить еще больше. Эпизодические крупные выигрыши лишь подпитывают зависимость, а выигранные деньги неизбежно возвращаются в карман букмекера, в кассу казино или в руки других игроков. Ловушка затягивает вас

все глубже и глубже, и в конечном итоге вы просто не видите выхода из тупика.

Двуликая проблема

Искаженное восприятие азартных игр свойственно не только игроманам. Создается ощущение, что общество в целом никак не определится, являются ли азартные игры благом или злом. Сравните, например, приходского священника, покупающего билеты благотворительной лотереи на деревенском празднике, с заядлым игроком, который промотал все деньги и обрек свою семью на нищету. Почему к первому мы относимся с уважением, а ко второму — с презрением? Ведь они оба, по сути, занимаются одним и тем же. В какой момент азартные игры превращаются из силы, действующей во благо, в силу, действующую во зло?

Ответ прост: азартные игры становятся проблемой в тот момент, когда вы начинаете считать, что они способны вам помочь. Если вы верите, что азартные игры — это один из способов зарабатывания денег, что по мере накопления опыта вы будете чаще выигрывать и что азартные игры не станут проблемой, если вы ставите лишь столько, сколько можете себе позволить, тогда вы становитесь уязвимыми для одного из самых серьезных видов поведенческой зависимости.

Даже если речь идет о совершенно безобидной на первый взгляд местной лотерее, правда об азартных играх состоит в том, что в таких играх выигрыш гарантирован только

одному человеку — продавцу лотерейных билетов. Когда вы в полной мере проникнетесь осознанием этого простого факта, все остальные заблуждения относительно азартных игр станут для вас очевидными.

Осознание того, что вы не можете перестать играть несмотря на то, что осознаёте вред, который наносят вам азартные игры, — верный признак зависимости. Как и в случае с любой другой зависимостью, в ловушке вас удерживает иллюзия того, будто азартные игры приносят вам подлинное удовольствие или оказывают вам поддержку. Курильщики страдают от иллюзии, будто сигареты помогают им расслабиться. На самом деле, они оказывают прямо противоположное действие. Сигарета лишь частично и временно избавляет курильщика от неприятных ощущений, вызванных выведением никотина из организма (так называемый абстинентный синдром), — ощущений, которые некурящие вообще не испытывают.

По мере того, как никотин выводится из организма, курильщики чувствуют раздражение и тревогу. И так как они ошибочно считают, будто лишь курение поможет им почувствовать себя лучше, они тянутся за следующей сигаретой. На самом деле следующая сигарета просто вводит в организм очередную порцию никотина, временно и частично избавляя курильщика от ощущения дискомфорта, вызванного абстиненцией (воздержанием от употребления никотина и отвыканием), и становится

гарантией того, что при последующем выведении никотина из организма курильщик снова почувствует напряжение и позыв выкурить новую сигарету. Некурящие люди вообще не сталкиваются с такой проблемой. Таким образом,

***курильщики курят, чтобы
чувствовать себя так, как
чувствуют себя некурящие люди!***

На такой же иллюзии основана игромания. Эта иллюзия состоит в том, что азартные игры якобы приносят вам удовольствие, вызывая эйфорию или ощущение благополучия. На самом деле они лишь восстанавливают ваше ощущение счастья и благополучия до уровня ниже среднего, предварительно снизив их уровень. Позднее я подробно расскажу о том, каким образом происходит такое снижение.

Проще говоря, причина, по которой игроманы считают, будто азартные игры вызывают у них эйфорию, заключается в том, что во время игры симптомы абстинентного синдрома исчезают, и игрок в течение короткого времени чувствует то же самое, что люди, не страдающие от игровой зависимости, ощущают постоянно. Кроме того, пока разыгрываются карты, крутится колесо рулетки или барабан с лотерейными шарами, продолжается забег на собачьих бегах или заезд на скачках, или идет игра по-крупному, вы забываете о страданиях, причиняемых вам азартными играми, и ощущаете свободу и уверенность в себе, которые постоянно ощущает

любой человек, не страдающий от игровой зависимости. На какой-то миг вы перестаете ощущать себя проигравшим — то есть неудачником — и начинаете чувствовать себя претендентом на выигрыш, потенциальным победителем. Вы переживаете мимолетное мгновение, когда перед вами раскрываются широкие горизонты, где вы не связаны по рукам и ногам побочными эффектами игромании. Другими словами, в этот очень краткий период времени вы чувствуете себя обычным человеком без игровой зависимости.

Вскоре это иллюзорное счастье проходит, и возвращаются страдания и чувство вины из-за того, что вы только усугубили свое и без того тяжелое положение. Однако, так как вам кажется, будто азартные игры избавляют вас от страданий, вы делаете новую ставку. Это порочный круг, и чем дольше вы будете находиться под властью иллюзии, будто азартные игры доставляют удовольствие или оказывают поддержку, тем глубже залезете в западню и тем несчастнее станете. Как и с любой другой зависимостью, лучше уже не будет; ваше положение будет лишь ухудшаться все больше и больше, и в результате вы станете похожи на заядлого курильщика, делаая ставки постоянно, день за днем, не в силах остановиться. Разве не подобная перспектива или страх перед нею заставили вас взять в руки эту книгу? Мне не нужно вам объяснять, что вы одержимы страстью к азартным играм и что эта страсть управляет вами; вы приняли эту истину в тот момент, когда решили изменить ситуацию.

От первого лица: Диана

Когда у меня родился первый ребенок, я ушла с работы и стала много времени проводить дома в одиночестве. Я часто сидела в интернете в поисках новых развлечений. Исключительно ради забавы я иногда играла в онлайн-покер с низкими ставками, но потом подумала, как будет здорово, если у меня появится шанс выиграть более значительную сумму. Возможно, причина была в том, что я перестала зарабатывать и хотела приносить в семью дополнительные деньги.

Хотя я продолжала играть с относительно низкими ставками, я чувствовала, насколько это занятие меня захватывает. Мне было нелегко ухаживать за малышом, но я утешалась мыслью о том, что как только он заснет, я могу выйти в интернет и поиграть. Но больше всего меня расстраивало то, что я страшно злилась, если он просыпался в тот момент, когда я играла. Игра требовала от меня полной концентрации, и я не хотела, чтобы мне мешали.

Все проигрыши я воспринимала очень болезненно. Я хотела продолжать играть и отыгрывать то, что проиграла. Дело было не столько в деньгах, сколько в уязвленной гордости. Мне была неприятна мысль, что кто-то оказался умнее меня или даже просто удачливее меня. Я хотела взять реванш, а единственный способ сделать это — снова играть. Проблема была в том, что с каждым разом я повышала ставки, пытаюсь отыграться и остаться в плюсе.

Я все меньше внимания уделяла ребенку. Иногда оставляла его одного плакать, пока сама играла. Разумеется, я скрывала все это от мужа и каждый вечер, когда он приходил домой, вела себя как ни в чем не бывало. Но мне было все тяжелее не думать об игре, даже когда он был рядом. Если я все еще играла, когда он возвращался домой, мне приходилось поспешно выходить из игры, и это меня раздражало. Это раздражение я выплескивала на мужа. Когда он ложился спать, я говорила, что у меня еще осталась пара дел, и тут же с головой уходила в игру.

У нас начались проблемы в браке, и я винила в этом мужа и ребенка. Мне казалось, что только азартные игры приносят мне счастье, и по утрам с нетерпением ждала, когда муж уйдет на работу, а потом играла онлайн. Разумеется, сейчас я понимаю, что истинной причиной моих мучений были сами азартные игры.

Дело не в деньгах

Эта книга поможет вам развеять иллюзии, которые удерживают вас в ловушке зависимости. Книга поможет вам понять, что азартные игры не избавляют вас от страданий, а причиняют их.

Большинство взрослых на своем опыте знают, что такое азартные игры. По данным социологического опроса, проведенного в Великобритании в 2010 году, три четверти взрослого населения страны регулярно играют в азартные игры. И хотя закон накладывает на азартные игры практически такие

же ограничения, как на курение или употребление алкоголя, опасность азартных игр не обсуждается в обществе столь же широко. Более того, игры зачастую преподносятся как развлечения, позволяющие при минимальном риске выиграть огромную сумму денег, которая изменит всю вашу жизнь. Что в этом плохого?



Играя в азартные игры, мы теряем и деньги, и время, — две самые драгоценные вещи в жизни любого человека.

Оуэн Фелтем, английский писатель-эссеист XVII века



этого. Но ведь дело обстоит совсем не так, верно? Независимо от того, выигрываем мы или проигрываем, наша тяга к азартным играм продолжает расти. Если мы проигрываем, нас тянет снова сделать ставку, чтобы отыграться. Если мы выигрываем, мы спускаем наш выигрыш, делая новые ставки.

Но не деньги заставляют нас продолжать игру, а вера в то, что игра доставляет нам удовольствие или оказывает нам поддержку. То же самое харак-

Дело в том, что никаких проблем не было бы, если бы мы на самом деле контролировали ситуацию. Мы тратили бы на азартные игры только те деньги, которые могли позволить себе проиграть, тратили бы их только тогда, когда действительно хотели этого, и могли бы остановиться в любой момент, когда захотим

терно для любой другой зависимости. Заядлые игроки говорят о «кайфе» — эйфории от того, что все поставлено на один бросок костей. На самом деле, чем больше мы играем в азартные игры, тем больше теряем контроль над ситуацией.

Если вы читаете эту книгу, то, по всей видимости, чувствуете, что потеряли контроль над ситуацией. Вероятно, в прошлом вы уже пытались перестать играть на деньги, но не смогли. И как бы сильно вы ни старались, вам казалось, что вам не хватает силы воли. Теперь вы продолжаете играть несмотря на то, что в глубине души вам этого не хочется, однако прекратить играть вы просто не в силах.

На самом деле, как я объясню позже,

вы вовсе не бессильны, и дело вовсе не в недостатке силы воли.

Если в прошлом вы уже пытались бросить играть в азартные игры, но не смогли, это произошло только потому, что вы использовали неподходящий метод.

Пора поговорить начистоту

Пристрастие к азартным играм — саморазрушительное состояние. Оно не только сопровождается постоянными финансовыми проблемами, но и может привести к серьезным невротическим расстройствам, заболеваниям, другим зависимостям, проблемам в личной жизни и, в самых тра-

гических случаях, к самоубийству. Обо всех этих последствиях следовало бы постоянно рассказывать широкой публике, но вместо этого нас, напротив, постоянно вовлекают в азартные игры на всех крупнейших телеканалах в прайм-тайм, умалчивая о последствиях. Даже прогрессивные, на первый взгляд, правительства развитых стран запада своими действиями фактически поощряют массовое распространение азартных игр. Облагаемая налогом зависимость — лучший источник пополнения государственной казны, который никогда не иссякает.

Вы когда-нибудь бывали на вечеринке, где с человеком произошел несчастный случай? Все веселятся, а через мгновение они уже шокированы и напуганы. Вечер испорчен. Пристрастие к азартным играм — аналог такого несчастного случая, но складывается ощущение, что люди, имеющие возможность помочь, не желают обращать на эту проблему никакого внимания. Несмотря на то, что у множества людей возникает нездоровое пристрастие к азартным играм, игорный бизнес продолжает зарабатывать миллиарды фунтов, долларов, евро и иен, а благодарные правительства получают с этого налоги, и ни те, ни другие не хотят, чтобы кто-то спутал им карты.

Именно поэтому общество предпочитает видеть азартные игры и заядлых игроков такими, какими их представляют в «Казино Рояль», одном из последних фильмов о Джеймсе Бонде, вместо того, чтобы обратиться к суровой реальности, где заядлый игрок оказывается обуреваемым чувством

вины неудачником, который отчаянно надеется на один крупный выигрыш, прежде чем его семья узнает о том, что он глубоко увяз в долгах.

Долги

Долговая яма — само по себе пагубное состояние независимо от того, вызвано ли оно азартными играми или иной причиной, и последствия пристрастия к азартным играм не исчерпываются одной лишь проблемой хронических долгов. Практическое руководство по освобождению от долгового рабства вы найдете в книге Аллена Карра «Легкий способ жить без долгов» (М: Добрая книга, 2015).

С игроманией связан целый ряд распространенных мифов:

Миф №1: Пристрастие к азартным играм становится проблемой только для бедняков

Пристрастие к азартным играм становится причиной не только финансовых проблем. Оно также приводит к разрушению отношений с близкими людьми, депрессии, потере работы, преступлениям и самоубийству. С ростом благосостояния пристрастие к азартным играм растет и распространяется все сильнее и сильнее, и жертвами игромании оказываются миллионы богатых людей. Они теряют всё. Очень примечателен ответ известного футболиста Пола Мерсо-

на* на мой вопрос, завидует ли он шестизначным еженедельным гонорарам нынешних футболистов английской Премьер-лиги**. Я спросил его, сколько бы он тратил на азартные игры, если бы зарабатывал столь же крупные суммы. Его ответ говорит о многом: «В свое время, будучи футболистом, я зарабатывал приличные деньги. Конечно, мои заработки были далеки от гонораров нынешних звезд футбола, но я им не завидую. Зарабатывай я тогда хоть 100 тысяч фунтов стерлингов в неделю, которые они зарабатывают сегодня, это не имело бы никакого значения, потому что в конечном итоге все мои деньги всё равно оказались бы у букмекеров».

Миф №2: Пристрастие к азартным играм становится нездоровым, когда человек играет каждый день

Разные заядлые игроки играют в азартные игры с разной периодичностью. Любое участие в азартных играх, которое приводит к возникновению у игрока проблем и от которого он не в силах отказаться, — это игромания.

* Английский футболист и тренер, игравший в составе национальной сборной Англии в 1990-х годах. В 1994 году Мерсон признался, что страдает от алкоголизма и наркомании, прошел реабилитационный курс и вернулся в большой футбол. Впоследствии он пристрастился к азартным играм, делая ставки на спорт. — *Прим. ред.*

** Профессиональная лига английских футбольных клубов, высший дивизион в системе футбольных лиг Англии. — *Прим. ред.*

Миф №3: Игроманы пристрастились к азартным играм из-за того, что оказались в тяжелой жизненной ситуации

В тяжелой жизненной ситуации может оказаться каждый из нас. Игроманы, желая оправдать свое поведение, зачастую винят в нем обстоятельства своей жизни или других людей.

Игромания не была бы столь серьезной трагедией, если бы всё дело было только в потере денег. Подлинная проблема заключается в том, что она вызывает у нас определенные чувства, когда мы понимаем, что «подсели». Мы похожи на доктора Джекила и мистера Хайда^{***}: мы понимаем, что азартные игры причиняют нам и нашим близким страшный вред, но все равно продолжаем играть, надеясь, что таким образом сможем решить наши проблемы.

Классический пример: игроман, который опустился на самое дно, делает последнюю ставку, ставя на кон последнее имущество или последние деньги в надежде, что на этот раз ему удастся отыграться. Возможно, отыгравшись, он раздаст все свои долги и сможет опять встать на ноги, начать жизнь с чистого листа и избавиться от страданий, которые он испытывал, будучи игроманом.

Здесь есть два подвоха:

^{***} Герои романа Роберта Стивенсона «Странная история доктора Джекила и мистера Хайда», которые оказались одной и той же личностью: в процессе научного эксперимента доктор Джекил нашел способ освободить свое злое начало и превращался в мистера Хайда, совершавшего чудовищные злодеяния. — *Прим. ред.*

1. Вероятность выигрыша гораздо меньше вероятности потерять всё.
2. Если он выиграет, то утвердится в мысли о том, что азартные игры — его спасение, и очень скоро вновь окажется на дне.

И, тем не менее, именно эти иллюзии заставляют нас продолжать играть в азартные игры, хотя мы и сознаём собственную беспомощность и глупость, сознаём, что потеряли контроль над собой. Замкнутый круг, в котором надежда и отчаяние сменяют друг друга, вызывает у нас неудовлетворенность, ощущение опустошенности и неуверенности. Чем чаще нам не удается получить то, чего мы ищем в азартных играх, тем сильнее наше искушение попробовать снова, хотя в глубине души мы понимаем тщетность наших попыток. Мы погружаемся в мир иллюзий и уже не способны получать удовольствие от простых радостей жизни.

Стыдясь того, что мы перестали контролировать себя, мы утаиваем это от друзей и близких и поэтому в общении с ними становимся скрытными и неискренними и начинаем избегать их, что в результате делает нас раздражительными, усугубляя наше чувство вины и внутреннее напряжение.

***Умалчивая о своей проблеме,
вы лишь взваливаете на себя
дополнительную ношу, которая
мешает вам освободиться
из ловушки зависимости.***

Эта книга освободит вас от такой ноши. Она покажет вам, что вы не одиноки и ваша игромания не имеет никакого отношения к вашей личности или характеру. Какими бы ни были ваше прошлое и обстоятельства вашей нынешней жизни, она поможет вам освободиться от ужасных последствий пристрастия к азартным играм, вышедшего из-под вашего контроля, — от изводящих вас неуверенности в себе, скрытности и лжи, злости и самооправдания, депрессии и отчаяния.

В ожидании чуда

«Я знал, что мне нужна помощь, но все равно не хотел бросать». Игромана изматывает постоянная внутренняя борьба, разворачивающаяся в его душе. Вы знаете, что некие ваши действия причиняют вам вред и страдания и угрожают разрушить всю вашу жизнь, и все же вас тянет повторять эти действия. С каждым днем вы страдаете все сильнее и сильнее, но и тяга к игре при этом увеличивается. Вы понимаете, что самым разумным поступком будет бросить азартные игры, но убеждены, что после этого вам станет еще хуже, ведь вы верите, что эта зависимость доставляет вам своего рода удовольствие или оказывает поддержку.

Поначалу вы стараетесь никого не посвящать в вашу тайну. Но однажды у вас заканчиваются деньги, и вы вынуждены попросить деньги в долг — возможно, у друга или родственника. Вы надеетесь, что он не станет любопытствовать и не спросит, зачем вам понадобились деньги, а если спросит, вы не ска-

жете ему, что собираетесь потратить эти деньги на ставки в азартных играх. Вы придумаете какую-нибудь историю — то есть станете лгать, — а когда вас попросят вернуть долг, начнете уклоняться от этого и избегать человека, который одолжил вам денег.

Вы теряете уважение окружающих. Теряете их доверие. Теперь вы ставите на кон гораздо больше, чем просто деньги: вы рискуете друзьями, родными, работой, домом, всей своей жизнью.

Я не пытаюсь вас напугать или нарисовать мелодраматическую картину игромании и ее последствий в расчете на то, что страх заставит вас изменить свое поведение. Скорее всего, вы и так прекрасно представляете себе все, о чем я говорил выше. Именно поэтому вы взяли в руки эту книгу. Но из-за оков, в которые игромания заковывает каждого своего раба, вы до сих пор считали, что не в силах что-либо изменить.

К сожалению, из-за игромании некоторые люди действительно сводят счеты с жизнью, а страдания, вызванные игровой зависимостью, могут привести к возникновению других зависимостей: игроман начинает курить, употреблять алкоголь и другие психоактивные вещества, что в свою очередь пагубно отражается на его здоровье и благосостоянии и сокращает продолжительность его жизни.

Осознание того, что вы не контролируете собственное поведение, которым управляет страсть к азартным играм, может быстро привести вас в отчаяние. И зачастую, пытаясь уберечь близких от того кошмара, в котором вы живете, пытаетесь обеспечить их едой, одеждой, кровом и сделать их

счастливыми, но так, чтобы они не поняли, что вы больше не можете себе этого позволить, вы рискуете навсегда их потерять. Вместо того, чтобы посмотреть правде в глаза, некоторые зависимые люди решают покончить с собой. Такова степень отчаяния и заблуждения, которые может вселить в человека игромания.

Однако большинство игроманов не доходят до самоубийства. Они продолжают страдать день за днем, считая, что не в силах изменить ситуацию, и просто живут в ожидании дня, когда произойдет чудо и они поймут, что избавились от пристрастия к азартным играм.

Вам не нужно чудо.

Вам нужно лишь осознать, что страсть к азартным играм — это зависимость, которая не приносит вам ни подлинного удовольствия, ни поддержки, а затем следовать проверенному методу, который поможет вам избавиться от этой зависимости. Эта книга поможет вам преодолеть отчаяние и начать принимать правильные решения, которые касаются не только азартных игр, но и всей вашей жизни в целом. Кроме того, она поможет вам освободиться от постоянного страха того, что кто-то раскроет вашу тайну.

Вы не обязаны страдать. Главная цель этой книги — помочь вам избавиться от страданий, вызываемых игроманией, и стать счастливым. Это означает жизнь без страха и паники. Другими словами, счастливая жизнь без азартных игр.

Рабы игровых автоматов

Возможно, вы решите, что это выдумки, но некоторые игроманы надевают подгузники, когда играют на слот-машинах, чтобы не отвлекаться на походы в туалет. Они не хотят покидать занятое место, потому что боятся, что его кто-то займет и выиграет «их» джек-пот.

Как показало исследование профессора Тима Пелтона, проведенное для Центра изучения зависимостей Викторианского университета (Канада), сотрудники казино давно перестали обращать внимание на посетителей в подгузниках. Откуда они знают, что игроки их надели? Ответ прост: когда человек сидит, подгузник «выглядывает» у него из-под одежды, а в туалетах казино находят использованные подгузники в огромных количествах.

Горькая правда состоит в том, что игроманы идут на такие муки, чтобы не оставлять свой «пост», потому что не понимают принцип действия игровых автоматов. Они не знают, что в игровых автоматах работают генераторы случайных чисел, прокручивая десятки комбинаций с невероятной скоростью. Вероятность того, что вы опустите монету или нажмете кнопку в ту же долю секунды, что и другой человек, бесконечно мал. Поэтому тот факт, что кто-то другой взял джек-пот на «вашем» автомате, не означает, что вы бы тоже его взяли!

Вы не одиноки

Как часто, по-вашему, можно играть в азартные игры без ущерба для себя и своей психики? Покупать лотерейный билет раз в неделю? Играть в лото по вечерам каждую пятницу? Играть на слот-машинах в баре по выходным? Делать ставки на скачках раз в год?

Возможно, вы завидуете людям, которые играют умеренно и держатся в этих рамках. Возможно, вы считаете, что у вас не было бы тех проблем, с которыми вы сейчас имеете дело, если бы и вы придерживались подобных ограничений.

Но правда состоит в том, что любые азартные игры, как бы редко вы ни играли, будут частью той же самой проблемы. Покупая лотерейный билет, вы оказываетесь во власти той же иллюзии, что и азартный игрок, который ставит последний доллар на пару двоек. Многие могут пристраститься к игре в лотерею несмотря на то, что шансы выиграть крайне малы.

Каковы ваши шансы?

Ваши шансы выиграть в лотерею, где вам нужно выбрать шесть чисел из 49 и при этом угадать все шесть, составляют примерно 14 миллионов к одному! Это означает, что, покупая билет раз в неделю, в среднем вы будете выигрывать раз в 270 тысяч лет!

Неслучайно с ослаблением законодательных ограничений и увеличением доступности азартных игр — в частности, в сети интернет, — игромания стала широко распространенным явлением. Особенно тревожит увеличение числа женщин, попадающих в ловушку азартных игр.

Игромания — одна из самых страшных эпидемий XXI века.

Тем не менее, она заставляет нас чувствовать себя очень одинокими. Общество наложило табу на обсуждение любых проблем, связанных с деньгами, и потому, как бы глубоко мы ни увязли в ловушке, мы склонны считать, что должны справиться со своей проблемой самостоятельно. В результате миллионы людей во всем мире страдают по одной и той же причине и скрывают это. Один мой близкий друг ни разу не упоминал о своем пристрастии к азартным играм, но мне все равно было мучительно больно наблюдать за его жизнью. И хотя из-за этого пристрастия у него были постоянные финансовые проблемы, и по этой причине он уже потерял свой дом и все свое имущество и даже любимую жену с детьми, он до сих пор не в силах признать, что у него серьезные проблемы, не говоря уже о том, чтобы попросить о помощи.

Даже если вы чувствуете себя совершенно оторванными от мира, вы не одиноки. Игромания — широко распространенное явление, и миллионы других людей переживают те же самые муки, что и вы.

Очень важно понять, что ваше пристрастие к азартным играм — вовсе не уникальная проблема. Важно понять, что игровая зависимость возникла вовсе не по причине какой-то особой жизненной ситуации или обстоятельств, в которых вы оказались.

Печальная истина состоит в том, что игроманы часто имеют и другие зависимости — например, курят или употребляют алкоголь. Из этого вы можете сделать вывод о том, что существует определенный тип людей, которые предрасположены к зависимости, и отнести себя к людям этого типа.

Пожалуйста, немедленно выбросьте эту мысль из головы. В следующих главах я подробно объясню, почему игромания не имеет никакого отношения к нашим личным особенностям. Игроманом может стать любой человек независимо от его наследственности и генетических особенностей, и любой человек может успешно бросить азартные игры легко и безболезненно.

Кем бы вы ни были, чем бы ни занимались, где бы ни жили и сколько бы ни зарабатывали, вы можете оказаться в ловушке игровой зависимости, и вся ваша жизнь полетит под откос. Хорошая новость состоит в том, что из этой ловушки можно выбраться так же легко, как вы в нее попали. И как только вы примете тот факт, что страсть к азартным играм — это зависимость, вы сможете начать освобождаться от этой зависимости.

Америка на крючке

Если вы недавно посетили казино в США, вы стали одним из более чем 70 миллионов человек, которые сделали то же самое в этом году. Это количество превышает все население Великобритании. В 1982 году американцы проиграли в азартные игры в общей сложности около 10 миллиардов долларов. В 2007 году эта цифра выросла в девять раз и превысила 92 миллиарда долларов — это в десять раз больше, чем американцы потратили в том же году на билеты в кинотеатры!

Легкий способ бросить азартные игры

Я был закоренелым курильщиком, выкуривал по 100 сигарет в день и смирился с мыслью о преждевременной смерти. Я ошибочно полагал, что курение — привычка, которую я приобрел и не мог бросить из-за недостатка силы воли. Я прозрел в тот самый момент, когда понял, что курение — это зависимость.

В тот момент у меня с глаз словно упала пелена, и я совершенно ясно увидел, что проблема кроется не в слабости моего характера и не в каких-то волшебных свойствах сигарет.

Как только я понял принцип действия зависимости, я осознал, что курение не доставляет мне подлинного удовольствия и не оказывает мне поддержки, а потому, отказываясь от курения, я ниче-

го не теряю и ничем не жертвую. Я бросил курить в тот же момент и решил помочь курильщикам всего мира сделать то же самое.

Я назвал свой метод «Легким способом». Он не требует ни силы воли, ни заменителей, ни каких-либо трюков или хитростей, ни продуктов, содержащих никотин. Он просто позволяет курильщикам стать счастливыми некурящими, избавляя их от последствий промывания мозгов и заблуждений, будто курение достав-

ляет удовольствие или оказывает поддержку. Избавившись от иллюзии того, будто бы отказ от курения требует жертв, курильщики легко бросают курить, потому что ничего не теряют, зато становятся счастливыми и свободными людьми. Моя

книга «Легкий способ бросить курить» разошлась общим тиражом более 12 миллионов экземпляров и переведена на более 40 языков, а мои клиники и центры, помогающие бросить курить, работают более чем в 50 странах мира, и все это стало возможным исключительно благодаря рекомендациям бывших курильщиков, что доказывает эффективность метода.

Я понял, что этот метод можно применить к любой зависимости, и он уже успешно применяется для исцеления алкоголизма, зависимости от других



*Лучший способ
бросить кости —
выбросить их.*

Английская поговорка



наркотиков и переедания. В этой книге мы используем его для избавления от зависимости, которая может стать опасной для жизни гораздо быстрее, чем курение, алкоголизм, наркомания или избыточный вес.

«Но курение, наркомания, алкоголизм и переедание непосредственно связаны с нашим организмом. Азартные игры не воздействуют на организм».

На самом деле любая зависимость связана прежде всего с нашим сознанием.

Именно потому, что азартные игры НЕ оказывают видимого воздействия на наше физическое состояние, их вредные эффекты проявляются гораздо быстрее. Когда речь идет о курении, алкоголе, других наркотиках или нездоровом питании, человеку приходится преодолевать естественное физическое отторжение этих субстанций, с помощью которого тело пытается защититься от токсичных веществ.

Постепенно уровень толерантности организма к этим токсинам повышается, и мы лучше переносим прием яда, увеличиваем его дозу, а вместе с этим растет и объем потребления, но все это требует времени. В азартных играх подобного физического барьера не существует. Другими словами, ничто не мешает нам продолжать играть, и всего за неделю мы можем пройти путь от покупки одного лотерейного билета до карточной игры, в которой мы ставим на кон все наше имущество!

Из-за того, что азартные игры не оказывают явное физическое воздействие на организм, игромания не становится менее опасной зависимостью — напротив, ее опасность возрастает. Кроме того, из-за этого зависимость легче скрывать.

Суть «Легкого способа» состоит в том, что он ра­зоблачает заблуждения, побуждающие вас продол­жать делать то, что приносит вам несчастья, думая, что это доставляет вам удовольствие. Этот принцип применим к игромании в той же мере, что и к нар­котической зависимости.

Если вы понимаете, что наркоман совершает ошибку, думая, что очередная доза героина решит его проблемы, вы уже стоите на пути к решению ва­шей собственной проблемы.

Чем поможет вам эта книга

Вспомните заявление, которое я сделал в начале этой главы:

Эта книга позволит вам бросить азартные игры мгновенно, безболезненно и навсегда, без каких-либо волевых усилий, ничего не лишаясь и ничем не жертвуя.

Вероятно, вы думаете: «Если бросить играть в азарт-

ные игры так легко, почему тогда никто этого не делает?» На самом деле, всё большее число людей именно этим и занимается, используя мой метод. Независимо от того, как вы в настоящий момент к нему относитесь, я лишь прошу вас оставить в стороне любые предвзятые суждения.

Поверьте мне, «Легкий способ» работает и дает результаты. Это подтвердят десятки миллионов человек по всему миру, некогда страдавшие от самых разных зависимостей. Многие из них вначале считали, что это невозможно, но затем доверились методу и, следуя ему, добились успеха. И я прошу вас только об одном: доверьтесь методу, и вы убедитесь в его эффективности!

По мере того, как вы будете читать эту книгу, я буду давать вам различные инструкции. Если вы пропустите хотя бы одну из них или не сможете ее выполнить, метод не будет работать. Если вы будете забегать вперед и читать книгу, нарушая порядок следования глав, метод не сработает.

«Легкий способ» подобен коду, который открывает сейф. Я могу дать вам все цифры, составляющие этот код, но сейф откроется только в том случае, если вы введете эти цифры в правильном порядке. Взяв в руки эту книгу и допустив вероятность того, что она вам поможет, вы получили код, который освобождает вас из ловушки азартных игр. Всё, что вам нужно делать — это следовать всем инструкциям.

Первая инструкция: Следуйте всем инструкциям

Выводы

- ▶ Всё, что вам до сих пор говорили об игромании, вам не помогло.
- ▶ Пристрастие к азартным играм — это зависимость.
- ▶ Играя в азартные игры, вы теряете контроль над собой и над ситуацией.
- ▶ Вы не одиноки, даже если вам так кажется.
- ▶ «Легкий способ» подходит для исцеления любой зависимости.
- ▶ Избавиться от зависимости легко, если знать, как именно это сделать.
- ▶ Если вы будете следовать инструкциям, то обязательно добьетесь успеха.



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 бросить азартные игры» — уникальный метод избавления от игромании, не требующий силы воли, устраняющий потребность и желание играть в азартные игры.

Прочитайте эту книгу, **бросьте азартные игры легко и без мук отвыкания**, возьмите жизнь в свои руки, освободитесь от зависимости и наслаждайтесь жизнью!

“ Я знаю очень многих людей, которые изменили свою жизнь к лучшему, прочитав книги Аллена Карра. ”

Ричард Брэнсон, британский предприниматель и миллиардер

ISBN 978-5-98124-736-1



16+

Внимание,
возрастные
ограничения!

Allen Carr's
Easyway®

www.dkniga.ru
ДОБРАЯ КНИГА



книги для высокоэффективной жизни™