

АЛЛЕН КАРР

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ»

МОЙ легкий способ*

* история человека,
решившего исцелить
мир от курения

Если вы твердо убеждены,
что никогда не сможете
бросить курить,
прочитайте эту книгу,
и вы измените свое мнение



ДОБРАЯ КНИГА

Allen Carr's
Easyway

АЛЛЕН КАРР

МОЙ
«ЛЕГКИЙ
СПОСОБ»

ДОБРАЯ  КНИГА
Москва 2008

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ТРУДНЫЙ ПУТЬ	
Из ранних воспоминаний.....	12
Начало войны	20
Лучшие дни моей жизни?	26
Я собираюсь стать дипломированным бухгалтером	38
Очередное повальное увлечение	44
Как я стал «капралом»	50
Эти дешевые страховые полисы.....	61
Эллен	72
Настоящая жизнь	86
Моя работа в компании Lines Bros	99
Джойс.....	113
Великое бегство	133
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. «ЛЕГКИЙ СПОСОБ»	
«Я собираюсь исцелить мир от курения»	140
Наш самый первый клиент	151
Слишком много хорошего	166
Групповые сеансы	179
Потеря контроля над собой.....	192
Достигая пределов, которые другим и не снились	212
Моя методика выходит на международный уровень....	233
Послание СМИ.....	247
Конкуренция с госучреждениями.....	262
Эпилог	275
Клиники Аллена Карра.....	277
Об авторе	283

*Посвящается Джойс и его величеству Счастливному
Случаю, которому я обязан появлением этой книги.*

*Хочу выразить особую благодарность Тессе Роуз
за терпение и упорство, проявленные ею в нелегком
труде редактирования моей книги, без ее помощи
невозможно было бы прочесть мое корявое сочинение.*

Предисловие

Двадцать лет назад я пережил серьезный психологический кризис. У меня было все, чтобы считаться успешным человеком, но я чувствовал себя неуверенно и подавленно. На протяжении более 30 лет я жил в зависимости от пагубной привычки, которую ненавидел и которая, я это знал точно, медленно убивала меня изнутри. Это зависимость от курения, которой подчинены миллионы людей. Зависимость эта абсолютно легальна, и прибыль от нее идет прямым ходом к крупным транснациональным компаниям-производителям и правительствам, которые живут за счет доходов от табачной индустрии. Я стал рабом этой привычки. И как бы ни старался от нее избавиться, всякий раз терпел неудачу, с каждой новой попыткой осознавая свою слабость. Я испробовал все способы, чтобы избавиться от этой пагубной зависимости, призывал на помощь всю силу воли — но безрезультатно.

В конце концов у меня получилось. И помогла мне в этом даже не моя изобретательность. Только по счастливой случайности мне в голову пришла идея, как все-таки бросить курить, которую я назвал «Легким способом». Я прекрасно понимал всю важность моего открытия. Этот способ должен был стать своеобразным лекарством не только для меня лично, но и для всех курильщиков вообще. Мне хотелось поведать о нем всему миру и познакомить с ним всех, кто угодил в ту же «яму», что и я, но только мне, в отличие от них, удалось из нее выбраться. Мне посчастливи-

лось помочь многим людям покончить с курением, и они искренне благодарили меня, высоко оценив мое открытие. Но только я не понимаю, как можно благодарить кого-то за случайно сделанное открытие и есть ли моя заслуга в том, что однажды жарким июльским днем на меня снизошло озарение с небес?

Недавно я прочитал, что известный нам химический способ чистки одежды был изобретен лишь благодаря тому, что какой-то человек совершенно случайно уронил керосиновую лампу. Жидкость из нее пролилась на грязную скатерть, и он вдруг заметил, что участок, где она разлилась, стал гораздо чище по сравнению со всей скатертью. Разве тот человек первым пролил керосин на скатерть? Вряд ли. Тысячи, а возможно, миллионы людей до него проливали керосин, но он стал первым, кто из этого случайного эпизода сделал важное открытие. «Легкий способ» я также изобрел случайно и поэтому не могу считать это открытие своей заслугой. Вот как это было.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Трудный путь

Из ранних воспоминаний

Мои самые ранние воспоминания относятся к тому времени, когда мне было два года. Я лежал на груди у отца, пока тот спал в кресле. Я слышал, как при дыхании у него каждый раз поднималась и опускалась грудная клетка, и чувствовал, как изо рта его пахло пивом, — это было как будто вчера. Но даже сейчас, оглядываясь на прожитые годы, я не могу понять, почему тот эпизод так прочно врезался мне в память.

Этому воспоминанию я почему-то придаю особое значение, хотя вряд ли кто-либо из нас в таком возрасте мог бы об этом помнить. В тот момент, на груди у отца, я был по-настоящему близок к нему, как в буквальном смысле, так и эмоционально.

Я прочел много книг об известных людях, которые всю жизнь боролись с давлением со стороны родителей. Возможно, мне повезло, что мои родители не были знаменитостями и к тому же не считали себя образцом для подражания, которому надо следовать или пытаться превзойти. Для меня всегда важнее было соответствовать собственным ожиданиям.

Мы жили в бедном рабочем квартале района Путни, что в юго-западной части Лондона. Местечко это было известно лишь тем, что от моста через Темзу стартовали ежегодные состязания по гребле между студентами Оксфорда и Кембриджа.

У отца был небольшой бизнес: он выполнял разные строительные и малярные работы, чем и зарабатывал на жизнь. Частенько любил пропустить по стаканчику в ближайшем баре, поставить пару фунтов на лошадку во втором забеге... и не вынимал изо рта сигарету. Единственный раз отправившись отдыхать с семьей, он умудрился прихватить с собой своих дружков. А так как все они охотно разделяли эти его увлечения, можно себе представить, во что превратился наш отдых, за исключением тех случаев, когда он проводил время в тесном семейном кругу. Мой отец не был человеком честолюбивым и амбициозным. Предпринимательство не было для него той дорогой жизни, по которой он шел бы смело. Скорее это был способ занять себя, когда не удавалось найти какой-нибудь работы. И хотя его бизнес мог быть прибыльным, он продолжал возить свою тележку с инвентарем по улицам Путьни. Он так и не купил себе фургон. Я знал его более 45 лет, 20 из которых жил с ним в одном доме, но так по-настоящему и не понял, что он был за человек. По пальцам могу пересчитать те редкие воспоминания, которые у меня о нем сохранились, причем многие из них не самые приятные.

Но как бы то ни было, большинство детей любят своих отцов. Своего отца я уважал и даже боялся. Мне, 10-летнему мальчишке, очень нравилось работать вместе с ним. Помню, как первый раз наконец-то мне разрешили забраться на лестницу, чтобы покрасить водосточные трубы. Через пять минут я зацепился рукавом за крючок, на котором висело ведро с краской. Я покачнулся, и лестница упала, расплескав краску по всему двору. Остаток дня мы с отцом потратили на то, чтобы отмыть от краски двор, забор и соседскую террасу.

Тогда он даже не отругал меня за пролитую краску. Он просто промолчал. Не ругал он меня и в следующий раз,

когда я на полчаса заблокировал движение по Пути Хай Стрит, застряв там с тележкой, груженной кирпичами. В тот день я впервые вез тележку один. На мне была фетровая шляпа с широкими полями, такая же, как у отца. И я чувствовал себя почти великаном, когда вдруг сильный порыв ветра сорвал ее с моей головы. Я отпустил одну из ручек тележки, чтобы подхватить шляпу, и в итоге вывалил все кирпичи на дорогу. И все-таки я бы предпочел тогда, чтобы он обрушил на меня весь свой гнев, а не просто отгородился стеной молчания.

Но один раз он все-таки поднял на меня руку. Это случилось во время традиционного рождественского ужина. Как обычно, в тот день он заявился домой из паба пьяным. Было уже довольно поздно, и моя мать, как всегда, принялась его ругать. Он, естественно, вышел из себя и пригрозил ее ударить. В то время я уже был чемпионом школы по боксу и вступился за мать. Мне казалось, я без труда справлюсь с пьяным отцом, но он как-то удивительно быстро и ловко набросился на меня, я ничего не смог с ним поделать. Его руки сжали мне горло, и по взгляду было видно, что он готов меня убить. Я могу только предполагать, что повлияло на него, — может, выражение ужаса в моих глазах, — но он вдруг ослабил хватку, и гнев его быстро утих.

К моим ранним воспоминаниям относится и случай, когда как-то субботним утром моя старшая сестра с друзьями хотела взять меня с собой в кино. Я был тогда маленьким неблагодарным грубияном, и чем больше они сюсюкались со мной, тем больше я артачился. В конце концов им надоело меня уговаривать, и они решили пойти без меня. Я почему-то был уверен, что они блефуют и снова начнут меня уговаривать. Но вдруг до меня дошло, что они вовсе не блефовали и не собираются больше меня ни о чем просить. Тогда я твердо решил пойти с ними. Благодаря этому я понял, что у меня есть интуи-

ция и, возможно, моя мама тоже умеет прислушиваться к своему внутреннему голосу. В детстве мне казалось, что она всегда была на шаг впереди меня и могла предвидеть, что произойдет.

Ее отношение к жизни по сути сводилось к одному рифмованному высказыванию. Оно было красиво написано от руки и помещено в рамочку, которая висела на главном месте в гостиной, прямо над каминной полкой:

*«Если жизнь, словно ноша,
Сгибает тебя,
Распрями гордо спину
И встань у руля».*

Жизнь она считала своеобразным наказанием, которое должна нести. Она даже не верила, что в следующей жизни ее вознаградят за эти страдания.

Учитывая, как ее воспитывали в детстве, было бы странным, если б она по-другому относилась к жизни. Она была старшим ребенком в семье, имевшей 14 детей, мать ее была алкоголичкой, а отец их бросил. Будучи совсем юной, в самые трудные времена Великой депрессии, она стала для своих братьев и сестер и отцом, и матерью. Несомненно, отношение моей матери к жизни сильно повлияло как на меня, так и на моих двух младших братьев Дерека и Джона и старшую сестру Мэрион.

Наш отец был скорее похож на зомби, чем на человека. Когда он оставался дома, то обычно часами сидел перед камином с газетой в руках и ни с кем не разговаривал. Может, из-за того, что у нас были рыжие волосы; мне казалось, что он даже не различал нас и путал наши имена. Когда случалась какая-нибудь заварушка и мы начинали шуметь, мама спрашивала: «Не мог бы ты угомонить мальчишек?» Я точно знаю, почему она так говорила. Отец помнил, как зовут каждого из нас. Он также помнил,

когда родился каждый из нас. Но он не знал и не собирался выяснять, кто из этих рыжеволосых мальчуганов был виновником ссоры или детской драки. Он просто кричал нам: «Аллен! Дерек! Джон!» Делая замечания всем нам, он не искал зачинщика, снимал с себя ответственность и мог со спокойной совестью вернуться к своей газете. Вероятно, из-за этого его отношения к нам для нас самих было не так важно, кто мы — Аллен, Дерек или Джон.

Участие отца в жизни семьи сводилось лишь к зарабатыванию денег и периодическому ворчанию. Матери в семье отводилась главная роль. Но не могу даже припомнить, чтобы она когда-нибудь толком разговаривала с нами. Представьте себе старшину полка, который бы просто беседовал с солдатом. Даже когда он обращался к офицеру, то его слова звучали громко, отрывисто и решительно, и это никак нельзя было назвать обычным разговором между двумя людьми. Так же как и в армии, где приходится сталкиваться с такими же «непробиваемыми стенами», нам, тогда еще маленьким детям, не хватало мужества или ума, чтобы рискнуть и высказать мысль, которая могла бы пойти вразрез с ее мнением.

Таковыми были наши родители. Наш отец даже не пытался завязать с нами разговор, а мать просто не знала, как это делается. Я очень ее любил и чувствовал, что она тоже меня любит, хотя и был для нее сущим наказанием и доставлял ей массу хлопот. Частенько она грозилась засунуть голову в духовку и свести счеты с жизнью оттого, что я был непослушным и капризным ребенком. И хотя в то время я этого не осознавал, мне казалось, возможно, я и сейчас так считаю, что все-таки был нормальным ребенком. В программе Бенни Хилла был скетч про одного молодого человека, который в этом отношении очень походил на меня:

Мальчи Тедди: Я не люблю, когда меня в чем-то обвиняют.

Журналист: Это понятно. Но вы действительно были виноваты?

Малыш Тедди: Да, но я не люблю, когда меня обвиняют.

Я был в схожей ситуации. Когда бы ни происходила в доме какая-нибудь потасовка с братьями, мама всегда врывалась в комнату и набрасывалась на меня с кулаками. Хотя я и был виновником всей этой заварушки, моя мама никогда не интересовалась, в чем дело, прежде чем наказывать меня. С маминими кулаками я еще мог смириться. Но вот наказание без суда и следствия — этого я никогда не мог принять.

Безразличие отца, с одной стороны, угрозы и тумачи матери — с другой, все это в наши дни заставило бы детских психиатров судорожно рыться в своих записях, готовя проникновенные речи о кошмарных последствиях воспитания ребенка в такой нездоровой обстановке. Если бы мое воспитание в самом деле имело такие последствия, то я бы не мог этого не почувствовать. Считается, что насилие, будь то даже обычная затрещина, непременно порождает насилие. Я с этим не согласен. В моей жизни было пять случаев, когда я совершал насилие и очень об этом сожалел. Однажды я поднял руку на своего младшего сына. Сам он об этом давно уже забыл, а я до сих пор помню.

Я считал, что все, что происходит у нас дома, — обычное дело. Учитывая время и район, в котором мы тогда жили, это считалось вполне нормальным. Наверное, было совершенно естественным, что человек, у которого есть семья и дети, вечерами пропадал в пабах, а его жена вынуждена была одна заниматься детьми, кормить их и одевать. И только когда я пошел в среднюю школу и начал общаться с детьми из других семей, то начал понимать, что на самом деле являлось нормальной семьей.

Родители других детей поначалу казались мне какими-то странными. Их отцы проводили все вечера дома,

в семье, и складывалось впечатление, что их искренне заботит то, как дети учатся в школе. Матери этих детей не выглядели какими-то агрессивными и раздраженными фуриями, постоянно пребывающими в стрессе. Родители часто разговаривали со своими детьми на равных и не считали их маленькими злобными монстрами, посланными в наказание за грехи.

Наши взаимоотношения с родителями были постоянной темой разговоров у нас с братьями и Мэрион, пока сестра преждевременно не скончалась в возрасте 56 лет. Возможно, из-за разницы между нами в три года наши впечатления о прошлой жизни удивительно схожи. Никто из нас не чувствовал, что действительно знал родителей. Для нас было большой неожиданностью узнать, что наш отец был душой компании, когда находился в пабе в окружении друзей. В детстве я часто ругал отца за его постоянное отсутствие, но, быть может, он намеренно выбрал этот путь, таким образом постепенно отдаляясь от семьи и не принимая участия в наших судьбах. Позднее я понял, как трудно жить с человеком, который постоянно пребывает в депрессии. Мою мать нельзя винить за то, что она стала жертвой воспитания своих родителей, так же как и винить отца за то, что он пытался найти убежище вне дома, чтобы справиться с последствиями своих детских комплексов.

Каковы бы ни были их ошибки в моем воспитании, должен признать, что родители подарили мне самое ценное, что у меня есть, — жизнь. Будь они самыми бедными и заурядными родителями на свете, я бы все равно был им благодарен только за возможность жить. Случайно это или нет, но полученные в детстве тумачи, проявления холодности и безразличия со стороны отца и прочее — все это стало переходным этапом и подготовило меня к удивительной и плодотворной жизни в будущем. Разумеется, родители всегда внушали мне, что ничего в жизни не да-

ется даром. Я с благодарностью принимал все, что преподносила мне жизнь, и даже из бед и горестей, которых, слава Богу, было немного, пытался извлечь полезный для себя опыт.



“Невзгоды и жизненные неудачи — это потенциал для будущих достижений: ведь жизнь всегда преподносит нам сюрпризы и заставляет нас учиться на ошибках прошлого”

Аллен Карр

Эта книга — автобиография Аллена Карра, драматичная история превращения подавленного, утомленного жизнью бухгалтера, не вынимавшего сигареты изо рта, в ведущего эксперта по борьбе с зависимостями и страстного проповедника здорового образа жизни. Тридцать лет назад он впервые попытался бросить курить, ограничив количество сигарет до одной в час. Когда ему наконец удалось бросить курить навсегда, он поделился с женой нелепой идеей: он решил исцелить мир от курения.

Эта книга — не просто история создания «Легкого способа», который помог миллионам людей бросить курить; это исповедь незаурядного человека, поставившего перед собой высокую цель и не побоявшегося ради ее достижения радикально изменить свою благополучную жизнь; откровенный рассказ автора о собственных успехах и неудачах, взлетах и падениях. История жизни Аллена Карра поможет вам не терять присутствия духа и не опускать руки после неудачной попытки бросить курить и станет поддержкой каждому, кто решил отказаться от курения.

Если вы твердо убеждены, что никогда не сможете бросить курить, прочитайте эту книгу, и вы измените свое мнение.

ISBN 978-5-98124-360-8



9 785981 243608

Allen Carr's
Easyway®

www.dkniga.ru
ДОБРАЯ КНИГА



книги для высокоэффективной жизни™