

# АЛЛЕН КАРР

и ДЖОН ДАЙСИ

*Ваш личный*

# ПЛАН

# ИЗБАВЛЕНИЯ

# ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ

# ЗАВИСИМОСТИ

ПО МЕТОДУ АЛЛЕНА КАРРА

«ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ ПИТЬ»



ДОБРАЯ КНИГА®

Allen Carr's  
**Easyway**®

УДК 159.9, ББК 88.4, К28

Ваш личный план избавления от алкогольной зависимости по методу Аллена Карра «Легкий способ бросить пить» / Аллен Карр, Джон Дайси; пер. с англ. Н. А. Закатаевой — М.: Добрая книга, 2024. — 336 с. : ил.

ISBN 978-5-98124-818-4. Отпечатано в России.

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

Подробную информацию о книгах Аллена Карра на русском языке можно найти на веб-сайте издательства «Добрая книга» [www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru).



**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, 2017.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2024 — издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

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

# Содержание

Предисловие Джона Дайси . . . . .	7
Предисловие Аллена Карра . . . . .	13
Как работать с этой книгой . . . . .	17
1. Почему вы пьете спиртные напитки? . . . . .	19
2. Алкогольная ловушка . . . . .	49
3. Мифы и иллюзии. . . . .	63
4. Первые шаги к свободе . . . . .	81
5. Иллюзия удовольствия . . . . .	99
6. Почему не помогает сила воли? . . . . .	119
7. Без жертв и лишений . . . . .	129
8. Предрасположенность к зависимости . . . . .	141
9. Остерегайтесь других пьющих людей . . . . .	149
10. Все пьющие люди одинаковы. . . . .	169
11. Умеренно пьющие люди. . . . .	191
12. Важные вопросы . . . . .	209
13. Вам нечего бояться . . . . .	229
14. Берем жизнь в свои руки. . . . .	246
15. Период отвыкания . . . . .	269
16. Соберитесь с мыслями. . . . .	295
17. Ваша последняя порция алкоголя. . . . .	309
18. Жизнь без спиртных напитков . . . . .	317
Центр Аллена Карра в России . . . . .	324
Центры Аллена Карра . . . . .	326

*Посвящается Крису Хэю, Майку Коннолли  
и Ане Мартин, ведущим терапевтам  
компании Allen Carr's Easyway*

*Спасибо Тиму Глинн-Джонсу за его вклад  
в создание этой книги.*

# Предисловие Джона Дайси

**Н**а протяжении более чем тридцати лет Аллен Карр был заядлым курильщиком и выкуривал от 60 до 100 сигарет в день. Пытаясь бросить курить, он безуспешно перепробовал все традиционные методы избавления от зависимости, за исключением разве что акупунктуры.

Сам Аллен Карр рассказывал об этом так:

*Я жил словно между молотом и наковальней. Я отчаянно хотел бросить курить, но каждая моя попытка заканчивалась полным провалом, повергая меня в отчаяние. Сколько бы мне ни удавалось продержаться без сигарет, я никогда не чувствовал себя избавившимся от пристрастия к курению. Мне казалось, что, отказываясь от сигарет, я как будто терял лучшего друга, мою опору, часть самого себя. В такие дни я готов был поверить, что предрасположенность к зависимости действительно существует, и я отношусь к закоренелым, неисправимым курильщикам; а поскольку все в моей семье много курили, я верил,*

*что в наших генах есть что-то такое, что не позволяет нам наслаждаться жизнью или справляться со стрессами без сигарет.*

В конце концов, после бесчисленных неудачных попыток бросить курить, Аллен перестал даже пытаться бросить и решил, что бывших курильщиков не бывает и если однажды закурил, то будешь курить всю жизнь. А потом он открыл нечто такое, что вдохновило его на еще одну попытку бросить курить.

Вот что он говорил об этом:

*В одночасье я сократил количество выкуриваемых сигарет с сотни в день до нуля — без ухудшения настроения, без ощущения потери чего-то важного, без ощущения внутренней пустоты и подавленности. Напротив, я, как ни странно, даже наслаждался этим. Я знал, что бросил курить, еще до того, как потушил мою последнюю сигарету, и с тех пор у меня ни разу не возникало ни малейшего желания курить.*

Вскоре Аллен понял, что он открыл метод, который позволяет любому курильщику бросить курить:

**легко, быстро и навсегда;**

**без волевых усилий, вспомогательных средств,  
заменителей никотина и прочих ухищрений;**

**не страдая от депрессии  
и неприятных симптомов абстиненции;**

**не набирая вес.**

Опробовав свой метод на курящих друзьях и родственни-

ках, выступавших в роли «подопытных кроликов», и добившись впечатляющих результатов, Аллен бросил высокооплачиваемую работу квалифицированного бухгалтера и открыл центр помощи другим курильщикам. Он назвал свой метод «Легким способом» («Easy Way»), и этот метод оказался настолько успешным, что сегодня центры Аллена Карра работают более чем в 150 городах 50 стран мира. Книги Аллена Карра стали бестселлерами и переведены более чем на 40 языков, и количество переводов растет каждый год.

Аллен довольно быстро выяснил, что его метод можно успешно применять для исцеления любой наркотической зависимости. «Легкий способ» помог десяткам миллионов людей бросить курить, употреблять алкоголь, кокаин, марихуану, опиоиды, справиться с зависимостью от сахара, быстрых углеводов и кофеина, перестать играть в азартные игры, избавиться от лишнего веса, нездоровой привычки сорить деньгами, аэрофобии, зависимости от гаджетов и цифровой зависимости.

«Легкий способ» Аллена Карра основан на избавлении от мифов, иллюзий и ложных предубеждений относительно зависимости, главным из которых является вера в то, что вы якобы получаете некое удовольствие или пользу от того, что наносит вам вред.

В этой книге метод Аллена Карра используется для избавления от алкогольной зависимости и, в отличие от других методов, не требует от вас никаких волевых усилий.

Звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой? Все, что вам нужно сделать — это прочитать книгу от начала до конца, ничего не пропуская, выполнять все собранные в ней упражнения и следовать всем инструкциям.

Я прекрасно понимаю, что заявления об успешности «Легкого способа» могут казаться преувеличенными, не-

правдоподобными или даже возмутительными. Такой была и моя реакция, когда я впервые услышал о методе Аллена Карра. Мне очень повезло: в 1997 году я пришел в лондонский центр Аллена Карра, хотя и не верил в то, что «Легкий способ» поможет мне. Я пришел туда не по своей воле, а по настоянию жены: она пообещала мне, что если после прохождения курса в этом центре я не брошу курить, она на протяжении как минимум следующих 12 месяцев не станет уговаривать меня отказаться от сигарет. Каково же было мое удивление (и удивление моей жены), когда после прохождения курса «Легкий способ бросить курить» я вышел из центра Аллена Карра с твердым убеждением, что больше никогда не закурю, хотя до этого выкуривал по 80 сигарет в день.

Я был так вдохновлен идеями Аллена и его методом, что всеми правдами и неправдами пытался уговорить Аллена Карра и Робина Хейли (который в то время был генеральным директором компании Allen Carr's Easyway, а теперь является ее президентом) позволить мне присоединиться к делу всей их жизни — избавлению мира от курения. Мне снова очень повезло: я смог убедить их, и меня пригласили на работу в компанию. Обучение у Аллена и Робина стало одним из самых замечательных периодов моей жизни. Возможность считать Аллена не только своим наставником и учителем, но и другом — огромная честь.

Аллен Карр и Робин Хейли хорошо меня подготовили: за последние 20 лет в первом центре Аллена Карра в Лондоне с моей помощью бросили курить более 30 тысяч человек, а затем вместе с командой терапевтов я занимался распространением метода Аллена Карра по всему миру, от Берлина до Боготы, от Окленда до Нью-Йорка и от Сиднея до Сантьяго. Следуя завету Аллена Карра реализовать весь потенциал его метода и его наследия, мы перенесли «Легкий



способ» с видеокассет и DVD в онлайн-видеокурсы, из очных курсов в наших центрах — в аудиокниги, приложения для мобильных устройств и онлайн-программы. Мы не собираемся на этом останавливаться: есть множество самых разных зависимостей и вредных пристрастий, от которых можно избавиться с использованием метода Аллена Карра, и этой книге отводится особая роль в нашей работе.

Как генеральный директор и старший терапевт компании Allen Carr's Easyway я несу полную ответственность за то, чтобы все наши книги следовали оригинальному методу Аллена Карра, и для меня большая честь писать это важное предисловие.

Меня часто просят назвать себя автором книг, которые были опубликованы после смерти Аллена. На мой взгляд, это было бы неправильно. Причина заключается в том, что каждая новая книга пишется в строгом соответствии с методом Аллена Карра «Легкий способ». В наших новых книгах мы лишь скорректировали форму подачи метода, чтобы привести его в соответствие с реалиями сегодняшней жизни и сделать максимально эффективным и понятным современному читателю, а также дополнили его новыми материалами и наработками, ставшими квинтэссенцией десятков тысяч часов нашей работы с зависимыми людьми на очных курсах. В наших новых книгах нет ни единого слова, под которым не подписался бы Аллен, если бы он все еще оставался с нами, поэтому даже те фрагменты, случаи из жизни, факты, сравнения и аналогии, которые не были написаны им собственноручно — то есть добавлены или изменены мною, — вписаны в книги как рассказанные от имени Аллена Карра и в полном соответствии с его стилем, чтобы гармонично дополнить оригинальный текст и метод.

Для меня было огромной честью еще при жизни Аллена работать с ним над его новыми книгами; мне представи-

лась уникальная возможность непосредственно наблюдать за тем, как он занимался развитием метода и его применением в различных областях. В процессе этой работы Аллен делился со мной своими представлениями о том, в каких областях следует применять его метод в будущем, и наметил направления его дальнейшего развития. Незадолго до своей смерти Аллен возложил на меня ответственность за продолжение этой работы, и я был счастлив принять ее со всей должной скромностью и смирением. Я очень серьезно отношусь к возложенной на меня ответственности и к нашей миссии.

Я работал над книгами Аллена на протяжении более чем двадцати лет, однако все благодарности и добрые отзывы, которых удостоиваются наши книги, я по-прежнему с радостью переадресовываю этому поистине великому человеку, ибо все эти книги по праву должны считаться его произведениями.

Выполняйте инструкции, изложенные в этой книге, и вы сможете не только легко избавиться от зависимости от алкоголя, но и будете наслаждаться процессом избавления от зависимости. Вы не просто станете свободным человеком без зависимости, но будете в полной мере получать удовольствие от жизни без алкоголя. Если сейчас вы настроены скептически, не беда. Просто продолжайте читать эту книгу: вам нечего терять, но приобрести вы можете очень многое. А теперь позвольте передать вас в самые надежные руки — в руки Аллена Карра и его «Легкого способа».

# Предисловие Аллена Карра

**В**ам не надоели так называемые эксперты, рассказывающие страшные истории о том, что с вами произойдет, если вы не бросите курить? Вам нужно другое, эффективное решение проблемы с курением. Поверьте, я прекрасно вас понимаю.

Я выкуривал по 100 сигарет в день и страшно хотел бросить курить. Мне хорошо знакомо отчаяние, которое испытываешь, когда очередная попытка бросить курить проваливается из-за того, что твоя воля слабеет, и ты больше не можешь противиться искушению закурить. Меня мучал постоянный кашель, мигрени и боли в груди. Короче говоря, я понимал, что курение меня убивает, но не мог найти в себе силы бросить.

Потом мне сказали, что у меня сформировалась зависимость от никотина. До того момента я предполагал, что курение — простая привычка, от которой мне не удавалось избавиться из-за каких-то генетических особенностей или изъянов характера. Я никогда не думал о том, что стал зависимым человеком. Однако, услышав об этом, я почув-

ствовал себя так, словно передо мной отворилась дверь темницы, в которой я провел много лет, и впереди забрезжил свет свободы.

Довольно быстро я осознал, что мое поведение, по сути, ничем не отличается от поведения героинового наркомана. Я принимал наркотик не ради удовольствия или поддержки, как мне раньше казалось, а ради того, чтобы избавиться от ощущения внутренней пустоты, беспокойства и неуверенности, вызванного абстиненцией, когда предыдущая доза никотина выводилась из моего организма.

До этого момента я боялся, что, бросив курить, лишусь удовольствия или поддержки. Теперь же я понял, что «удовольствие» от курения — всего лишь иллюзия и не более чем частичное облегчение страданий, вызванных абстиненцией через некоторое время после приема очередной дозы никотина.

Я также понял, что мои предыдущие неудачные попытки бросить курить были обусловлены не генетическими особенностями или изъянами моего характера, а тем, что, находясь в ловушке зависимости, я пытался выбраться из нее, принимая то вещество, которое изначально вызвало эту зависимость.

Решение было до смешного простым: мне просто нужно было перестать принимать наркотик. Это стало для меня настоящим откровением. Я сразу же бросил курить без каких-либо волевых усилий и больше никогда не ощущал ни потребности, или желания закурить.

Более того, я тут же пошел к жене и заявил: «Я исцелю от курения весь мир».

Мне не терпелось поскорее рассказать об этом другим курильщикам и помочь им избавиться от зависимости. Я открыл центр у себя дома, на юго-западе Лондона, и очень скоро мы были вынуждены переехать в более просторное

помещение. Вскоре я понял, что не смогу лично помочь миллионам несчастных курильщиков, и поэтому написал книгу «Легкий способ бросить курить», которая и по сей день остается мировым бестселлером.

Я назвал свой метод «Легким способом» потому, что он позволяет избавиться от никотиновой зависимости легко, без мучений и навсегда. В отличие от других методов, он не требует силы воли, и вам не придется страдать от симптомов абстинентного синдрома. Вы должны лишь оставаться объективными и непредвзятыми и избавиться от иллюзий и заблуждений, вызванных промыванием мозгов и удерживающих вас в ловушке зависимости.

Благодаря «Легкому способу» избавиться от зависимости может кто угодно — об этом свидетельствуют личные рекомендации миллионов счастливых людей, которые с помощью этого метода избавились от самых разных зависимостей и теперь помогают распространять его по всему миру. Теперь пришел ваш черед присоединиться к ним. Вы держите в руках ключ к избавлению от зависимости и к свободной, счастливой жизни.

Продолжайте читать и продолжайте пить алкоголь. И следуйте всем инструкциям.



# Как работать с ЭТОЙ КНИГОЙ

Эта книга — интерактивная, и она требует от вас активного участия и определенных усилий по проработке изложенных в ней материалов. Ее нужно читать с ручкой или карандашом в руке, делая записи и пометки в специально отведенных для этого местах. Таким образом вы разберетесь в том, почему начали пить, выявите причины, побуждающие вас продолжать это делать, и свои страхи, мешающие вам жить без алкогольных напитков. Вы глубоко вникнете в суть проблемы, узнаете всю правду о своей зависимости и переосмыслите свои отношения с алкоголем. В процессе чтения записывайте свои мысли в отведенных для этого местах книги, следуйте всем инструкциям, и вы бросите пить. Возможно, сейчас вам трудно в это поверить, но, пожалуйста, продолжайте читать дальше. Впереди вас ждут только хорошие новости.

«Легкий способ» развивался и совершенствовался на протяжении многих лет, однако его основные принципы остаются неизменными. Эта книга написана таким образом, чтобы помочь вам бросить пить легко, безболезненно

и навсегда, и вы будете играть активную роль в этом процессе.

В каждой главе книги вы найдете интерактивные элементы: упражнения, опросники, поля для заполнения и тому подобное. Работая с ними, вы быстрее усвоите ключевые принципы «Легкого способа». Вы можете в любой момент просмотреть выводы и основные тезисы в конце каждой главы, чтобы закрепить их в памяти. К тому моменту, когда вы закончите читать главу 17, «Ваша последняя порция алкоголя», вы будете готовы в полной мере получать удовольствие от жизни, став счастливым непьющим человеком!

Если сейчас вы настроены скептически, не беда. Просто продолжайте читать эту книгу, но только на трезвую голову, — или продолжайте употреблять алкоголь и возвращайтесь к чтению книги, когда почувствуете, что готовы к этому, и протрезвеете. Вам нечего терять, а приобрести вы можете очень многое.



# 1

## Почему вы пьете спиртные напитки?



Вас уже тошнит от алкоголя? Хотите исключить его из своей жизни? Вы не единственный человек, желающий этого. Несмотря на то, что более половины населения земного шара всё еще пьет спиртные напитки еженедельно, за последние десять лет доля пьющих людей стабильно снижалась. Теперь и вы решили бросить пить.

**П**оздравляю вас! Это означает, что вы уже сделали первый шаг к счастливой жизни без спиртных напитков. Эта книга поможет вам легко, быстро и навсегда достичь желаемого.

Легко — потому что вы не будете тосковать по спиртным напиткам и думать, будто чем-то пожертвовали или лишились чего-то важного — к вам придет чудесное ощущение свободы. Быстро и навсегда — потому что, дочитав эту книгу до конца, вы будете полностью подготовлены к тому, чтобы тут же начать наслаждаться жизнью без алкоголя до конца своих дней. Более того, вы бросите пить без каких-либо волевых усилий.

Вам не нужно напоминать о том вреде, который причиняет алкоголь. Его разрушительное влияние на мозг, сердце, печень и другие органы хорошо известно. И вы прекрасно знаете, как он влияет на ваше поведение: утрата способности трезво мыслить, перепады настроения, потеря самоконтроля, неспособность сосредоточиться, усиление стресса... Для пьющих людей в порядке вещей лгать и обманывать, чтобы скрыть свое чувство вины и стыда, они тратят на выпивку целое состояние и живут в постоянном страхе, потому что боятся болезней и преждевременной смерти из-за злоупотребления алкоголем. И тем не менее они продолжают пить.

## *Почему?*

Спросите пьющих людей, почему они выпивают, и вы получите множество различных ответов. У вас тоже есть на это собственные причины. Тем не менее, в действительности причина только одна. Осознание этой причины является ключом к достижению вашей цели бросить пить. По мере прочтения этой книги вы избавитесь от заблуждений по поводу того, почему вы пьете, и начнете понимать, что является истинной причиной вашего пристрастия к алкоголю. Это позволит вам стать счастливым непьющим человеком и оставаться им до конца жизни —

*легко, безболезненно, навсегда.*

Компания Easyway уже несколько десятилетий обещает своим клиентам избавить их от зависимости от никотина и других зависимостей и получает огромное количество отзывов, подтверждающих, что это обещание выполняется и применимо к пьющим людям в той же мере, что и к курильщикам. Некоторые из них вы найдете на страницах

этой книги, а закончив читать ее, будете готовы присоединиться к тем счастливым людям, которые бросили пить с помощью «Легкого способа».

Воспользуйтесь QR-кодом справа, чтобы перейти на страницу отзывов, или посетите веб-сайт [www.allencarr.com/success-stories](http://www.allencarr.com/success-stories) (воспользуйтесь фильтрами в левой части страницы, чтобы посмотреть отзывы избавившихся от алкогольной зависимости).



## Как работает метод Аллена Карра

Благодаря «Легкому способу» процесс избавления от зависимости становится таким легким потому, что вам не нужно полагаться на силу воли или постоянно мотивировать себя воздерживаться от спиртного; все, что от вас требуется — это следовать нескольким простым инструкциям. Метод Аллена Карра подобен правильной последовательности цифр для кодового замка на сейфе. Не зная этой последовательности, вы не сможете открыть сейф. Если вы введете цифры в неправильной последовательности или пропустите хотя бы одну из них, сейф не откроется. Но если вы введете цифры в нужном порядке и полностью, замок откроется очень легко.

Поэтому очень важно не перескакивать в конец книги и не пропускать какие-либо фрагменты. Избавление от зависимости с помощью «Легкого способа» не похоже на одну из тех интерактивных игр-квестов, в которых вам нужно искать спрятанные подсказки и выполнять разные задания для того, чтобы в итоге найти ключ и выбраться из запертого помещения; в нашем случае ключом к успеху является вся книга, и вам нужно прочесть ее целиком в заданном порядке.

Иногда мы будем предлагать вам письменные задания,

которые нужно делать прямо в книге. Не бойтесь их, это не экзамен, и писать придется совсем немного. Выполнение этих заданий — неотъемлемая часть метода, важная работа, которую вам нужно проделать, чтобы метод сработал.

## Первая инструкция: **Следуйте всем инструкциям**

Некоторые люди, познакомившись с первой инструкцией, приходят к выводу о том, что в основе «Легкого способа» лежит своего рода «промывание мозгов» с целью изменения ваших установок. Наполовину они правы: к концу книги вы будете мыслить совершенно иначе, но вовсе не из-за промывания мозгов. Из-за промывания мозгов вы начали пить спиртные напитки, и именно оно вынуждает вас продолжать делать это. «Легкий способ» устраняет последствия промывания мозгов. Иными словами, он представляет собой контр-промывание мозгов.

Если эта инструкция ассоциируется у вас с промыванием мозгов, то вы думаете в верном направлении, однако истина заключается несколько в ином. Именно из-за промывания мозгов вы начали употреблять алкоголь, и именно из-за промывания мозгов вы продолжаете выпивать. «Легкий способ» можно назвать контр-промыванием мозгов: он развеивает иллюзии и заблуждения, из-за которых вы подсели на спиртное и не можете бросить пить. «Легкий способ» и в самом деле изменит ваш образ мыслей и ваши установки, но это произойдет благодаря тому, что вы перестанете смотреть на мир глазами, замутненными алкоголем, и увидите вещи такими, каковы они на самом деле.

Закончив читать эту книгу, вы измените свое отношение к алкоголю и его употреблению, но вам нужно двигаться

к этому моменту постепенно, шаг за шагом. Инструкции определяют для вас эти шаги; вы должны следовать этим инструкциям — это всё, что вам нужно делать.

## **Слишком хорошо, чтобы быть правдой?**

Можно ли на самом деле легко бросить пить? Если вы уже безуспешно пытались сделать это, то можете подумать, что «Легкий способ» дает слишком нереалистичное обещание. Многие пьющие люди не верят, что можно бросить пить без каких-либо волевых усилий, и объясняют свои прошлые неудачи тем, что в конечном счете им не хватило силы воли. Они убеждены, что для избавления от зависимости нужно пройти через мучительный период отвыкания, пока алкоголь будет выводиться из организма. Таков результат промывания мозгов; пьющие люди считают подобную точку зрения общеизвестной истиной и с недоверием относятся к любым противоречащим ей утверждениям.

Заверяю вас, что никакого подвоха здесь нет. «Легкий способ» не имеет никакого отношения к психологическим манипуляциям; он предельно прост и прямолинеен. «Легкий способ» стал столь популярным во всем мире по одной простой причине:

***этот метод работает.***

Правда заключается в том, что сам алкоголь сыграл с вами злую шутку. Сами того не осознавая, пьющие люди стали жертвами хитроумного обмана. Это не уловки беспринципных продавцов и маркетологов; этот обман гораздо более изощренный, чем всё, на что они способны. Мы говорим о коварной уловке, созданной самим алкоголем, — той самой уловке, которая вынуждает вас тянуться к бутылке

в тот момент, когда вам больше всего на свете хочется перестать пить. Мы называем ее алкогольной ловушкой.

Если вы действительно хотите бросить пить, вам нужно понять истинную причину, побуждающую вас продолжать употреблять алкогольные напитки. Но сначала давайте выясним, какие причины называете вы сами.

Отметьте галочками те пункты, которые вы считаете причинами, побуждающими вас употреблять алкоголь:

- Мне нравится вкус алкогольных напитков.
- Я получаю удовольствие от ритуала распития напитка.
- Алкоголь помогает мне расслабиться.
- Алкоголь помогает бороться со стрессом.
- Алкоголь помогает мне находить общий язык с другими людьми.
- Алкоголь помогает мне производить впечатление на окружающих, это часть моего имиджа.
- Алкоголь помогает мне сосредоточиться.
- Алкоголь придает мне уверенности в себе.
- Просто я пью всю свою жизнь.
- Это привычка, от которой я не могу избавиться.
- Алкоголь помогает мне наслаждаться жизнью, ведь мы живем только один раз.
- Это мой осознанный выбор.
- Пьющие люди более интересные и привлекательные.
- Чтобы унять навязчивое желание выпить.
- Чтобы выбросить из головы тяжелые мысли.

Вряд ли вы отметили все перечисленные варианты. Возможно, некоторые из них вызвали у вас улыбку. Однако в этом списке собраны те причины, которые пьющие люди приводят чаще всего, объясняя, почему они продолжают пить.

Теперь спросите себя, возможно ли, что отмеченные вами причины — всего лишь иллюзии и предубеждения, в которые вас обманом заставили поверить. Вам не нужно делать какие-либо выводы прямо сейчас; на этом этапе я прошу вас лишь задуматься над этим и предположить такую вероятность.



*Сегодня исполняется один год с тех пор, как я избавилась от алкоголизма, пройдя курс в вашем центре...*

*Я знаю, что больше никогда не попаду в ловушку зависимости. Я стала поистине свободным и счастливым человеком. Не теряйте времени, последуйте моему примеру и начните жить настоящей жизнью!*

Рита, штат Колорадо, США



## Алкогольная зависимость

Этанол, который мы также называем этиловым спиртом или алкоголем — это депрессант, то есть психоактивное вещество, угнетающее активность центральной нервной системы человека. Типичными симптомами приема алкоголя являются невнятная речь, нарушение координации движений, неадекватная оценка происходящего и замедленные реакции. Употребление алкоголя в больших дозах приво-

дит к потере чувствительности, тошноте, потере сознания и даже смерти.

Именно из-за своего свойства подавлять активность психики алкоголь придает нам ощущение уверенности в себе, которое мы связываем с употреблением спиртных напитков. Алкоголь мешает нам трезво мыслить, и поэтому нам кажется, что после его приема мы становимся более интересными и привлекательными людьми. Из-за него мы начинаем чувствовать себя крутыми и неуязвимыми. Это ощущение быстро проходит при увеличении принимаемой дозы.

Организм человека усваивает 100 миллилитров водки в среднем за 1 час; точное время зависит от вашего веса, пола, возраста и других факторов. Затем — конечно, если вы не принимаете алкоголь снова, — этот наркотик\* начинает выводиться из вашего организма. Этот период выведения алкоголя из организма обычно называют периодом абстиненции или просто абстиненцией, то есть воздержанием от употребления наркотика. Каждый раз, когда вы выпиваете, ваш организм проходит через период абстиненции, во время которого вы ощущаете симптомы абстинентного синдрома.

Запишите, сколько раз в неделю вы пьете алкогольные напитки. Считайте не количество напитков и не количество порций (рюмок, бокалов и т. п.), а количество «эпизодов»,

---

\* Этиловый спирт (алкоголь) не считается наркотиком ввиду его широкого использования в качестве одного из основных компонентов спиртных напитков и отсутствия в перечне наркотических и психотропных веществ Конвенции ООН 1988 года о борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ, однако является психоактивным веществом и при приеме внутрь оказывает не только токсическое, но и наркотическое действие, вызывая привыкание. — *Здесь и далее — примечания редактора.*



или случаев употребления алкоголя, если можно так выразиться. Если вы пьете каждый день, считайте таким эпизодом каждый день.

Количество эпизодов употребления  
спиртных напитков в неделю

Столько же раз вы испытываете  
симптомы абстиненции — абстинентный синдром.  
**И ЭТО ПРОИСХОДИТ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ!**

Мы подошли к подлинной причине, по которой вы пьете алкоголь, и эта причина —

### ***наркотическая зависимость.***

Многие алкоголики\* не признают, что являются наркозависимыми. Все наркоманы склонны преуменьшать тяжесть своего положения. «Я не алкоголик; просто у меня есть проблемы с алкоголем». Нам не нужно обсуждать точное определение алкоголика — важно, что вы осознали наличие у вас проблемы, которую нужно решить.

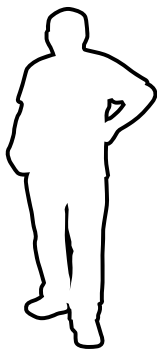
Признание того, что эта проблема вызвана зависимостью от алкоголя — ключ к ее решению с помощью «Легкого способа».

---

\* В связи со спецификой языка оригинала (в частности, из-за отсутствия в английском языке родовой дифференциации существительных) в переводе этой книги на русский язык с целью упрощения изложения используются в основном существительные мужского рода (алкоголик, курильщик, партнер и т. п.), однако в подобных случаях имеются в виду и мужчины, и женщины в равной степени.

# Найдите зависимого человека

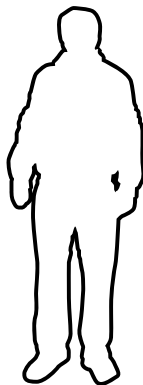
Кого из этих людей вы назвали бы зависимым?



Хронический алкоголик



Человек, употребляющий героин



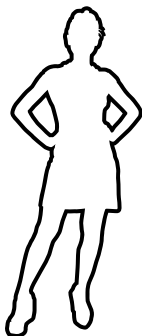
Умеренно пьющий человек



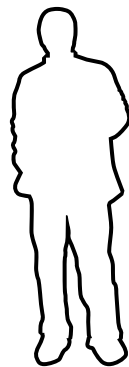
Игроман



Вейпер



Сильно пьющий человек



Человек, употребляющий кокаин



Вы сами

Когда вы разберетесь в том, что представляет из себя зависимость, вы поставите галочки везде. Если вы этого не сделали, не переживайте — вы можете вернуться к этому списку позднее. Важно, чтобы вы отметили вариант «Вы сами», потому что только признав себя зависимым человеком, вы сможете избавиться от последствий промывания мозгов и легко сделаете это.

### **Что вам дает употребление спиртных напитков?**

Давайте сформулируем этот вопрос иначе. Каждый раз, когда вы собираетесь выпить, что вы ожидаете от этого получить, на какой эффект вы рассчитываете? Подумайте над этим и запишите ваш ответ ниже.

.....

.....

.....

.....

.....

Некоторые пьющие люди утверждают, что употребляют алкоголь, чтобы почувствовать некое удовлетворение, как от утоления жажды. Другие ищут утешения, возможности расслабиться или же просто почувствовать облегчение. Кое-кто даже заявляет, что каждый раз, выпивая, в глубине души надеется на то, что эта порция спиртного станет для него последней, и ему больше никогда не придется пить.

Правда состоит в том, что употребление алкоголя никому ничего не дает. Вы пьете, чтобы от чего-то избавиться, а именно — от ощущения внутренней пустоты, неуверенности и беспокойства, возникающих в период абстиненции, когда алкоголь выводится из вашего организма (это состояние обычно называют абстинентным синдромом). Запомните: употребление алкоголя приводит к появлению симптомов абстиненции, а не избавляет от них!

Эти ощущения в период абстиненции похожи на раздражение, которое вы испытываете, если весь день слышите звуки сирены постоянно срабатывающей автомобильной сигнализации на парковке возле дома. Когда сирена, наконец, замолкает, вы испытываете приятное облегчение. Но ведь вы ничего не приобрели; вы лишь избавились от раздражающего фактора. «Облегчение», которое вы испытываете, принимая очередную порцию алкоголя — это лишь временное избавление от ощущения внутренней пустоты, неуверенности и беспокойства, возникшего в результате выведения алкоголя из вашего организма. Но вскоре эта новая порция выпивки тоже начнет выводиться из вашего организма, и дискомфортные ощущения вернуться.

### *Употребление алкоголя не избавляет вас от этого дискомфорта, а создает его.*

Непьющие люди никогда не испытывают таких ощущений. Поэтому единственный способ навсегда избавиться от неприятных ощущений в период абстиненции — стать непьющим человеком. Задумайтесь об этом. Согласны ли вы с этим утверждением?

Да

Нет

## От первого лица: Ава (Детройт, США)

Я всегда считала, что могу контролировать потребление спиртных напитков. В колледже, когда мои друзья напивались в хлам, я пила умеренно и гордилась тем, что мне удавалось избегать всего того унижения, когда тебя тошнит, ты не можешь держаться на ногах или вдруг заливаешься слезами безо всякой причины. Став постарше и переехав в собственное жилье, я стала считать бокал вина по вечерам неотъемлемой частью своего образа жизни. Мне казалось, что это по-взрослому, что вино — одно из благ цивилизации, которое я заслужила и могла себе позволить.

Вскоре вместо одного бокала я стала выпивать два или три, особенно после долгого и трудного дня. Я не считала себя сильно пьющим человеком и определенно не считала себя алкоголиком, потому что я не напивалась до состояния забытья, но осознала, что у меня есть проблема, когда мы с моим партнером решили создать семью. Я хотела перестать пить, привести себя в хорошую форму и вести здоровый образ жизни. Мне хотелось этого больше всего на свете — и все же я не могла противостоять искушению выпить.

Я не могла поверить, что не в состоянии избавиться от этой привычки. Я думала, что легко смогу бросить пить, но у меня ничего не получалось — мной словно управляла какая-то невидимая сила.

Мой партнер сильно злился на меня за это, и поэтому я стала выпивать тайком. Невероятно, но я начала вести себя в точности как алкоголик. Мои мечты о материнстве отошли на второй план, уступив место тяге к алкоголю.

Я бесконечно счастлива, что узнала об Аллене Карре до того, как стало слишком поздно. Первое, что я услышала от него и что заставило меня крепко задуматься, были слова о том, что моя проблема заключалась в зависимости. Я поняла, что пила не потому, что мне это нравилось; я пила потому, что стала зависимой от алкоголя. Мне было легко следовать его методу до конца, и с тех пор я перестала употреблять алкоголь. И теперь у меня две прекрасные, здоровые дочери!

- ★ Осознание того, что употребление алкоголя — это зависимость, — ваш первый шаг к избавлению от этой зависимости.
- ★ Пока вы продолжаете верить в то, что контролируете потребление алкоголя, вы будете оставаться в ловушке зависимости.
- ★ Непьющие люди не испытывают того дискомфорта, от которого страдаете вы.

## Ваша история

Когда люди пытаются бросить пить традиционными способами, на них обрушивается поток информации о пагубном влиянии алкоголя на здоровье и других побочных эффектах алкоголизма. Это никак не помогает человеку, решившему бросить пить, избавиться от зависимости, а только внушает ему страх. Страх создает у человека стресс, а что делают пьющие люди, чтобы облегчить стресс? Правильно: пьют спиртное.

Как мы уже упоминали, пьющие люди и без этого прекрасно осведомлены о разрушительном влиянии алкоголя — и они научились не обращать на эту угрозу никакого внимания. Важно, чтобы вы перестали запугивать себя подобной информацией и вместо этого спокойно и честно описали свое отношение к алкоголю и историю развития вашего пристрастия к спиртному, чтобы разобраться, как вы оказались в вашей нынешней жизненной ситуации.

Вы должны быть абсолютно честными с самим собой. Нет никакого смысла что-то скрывать. Вам нечего бояться. Какими бы серьезными ни были ваши проблемы с алкоголем, освобождение от зависимости уже близко. Поэтому соберитесь с духом и приступайте к выполнению этого упраж-

нения. Обещаю вам, если вы, став счастливым непьющим человеком, однажды снова перечитаете эти записи, те проблемы, о которых вы сейчас напишете, вызовут у вас улыбку.

Этот небольшой раздел книги не ставит своей целью побудить вас немедленно бросить пить или убедить вас в верности основных принципов «Легкого способа». Вы найдете здесь комментарии к вашим записям, которые должны дать вам пищу для размышлений. Мы не ожидаем, что на этом этапе вы с ними согласитесь; для начала мы просто просим вас обдумать эти комментарии. Поверьте: к тому моменту, когда вы закончите читать эту книгу, вы найдете ответы на все свои вопросы и развеете все сомнения, которые у вас возникнут. Сейчас же мы находимся в исходной точке вашего плана. Чтобы получать удовольствие от достижения новых целей, вам нужно сначала определить, где вы находитесь в данный момент.

## **Моя первая порция спиртного**

Воссоздав вашу личную историю развития пристрастия к алкоголю, — как вы начинали пить, как стали выпивать все больше и больше, почему хотите бросить и почему не смогли сделать это раньше, — вы сможете получить наиболее полное представление о вашей конкретной ситуации. Итак, давайте сначала вспомним о том, как все началось. Пожалуйста, запишите ответы на следующие вопросы в предусмотренных для этого полях.

**Когда вы впервые попробовали спиртное?**

.....

.....

**Почему вам захотелось его выпить?**

.....  
.....

**Кто был рядом с вами в этот момент?**

.....  
.....

**Каким был вкус этого напитка?**

.....  
.....

**Что вы чувствовали, когда пили его?**

.....  
.....  
.....

**Что вы чувствовали после того, как выпили его?**

.....  
.....  
.....

**Что заставило вас снова выпить спиртное?**

.....  
.....  
.....



## Почему я хочу бросить пить

Бесполезно говорить пьющему человеку, что алкоголь его убивает, обходится ему в целое состояние, подчиняет себе его жизнь и разрушает жизни людей, находящихся рядом с ним. Вам это прекрасно известно. У вас уже есть свои причины бросить пить, и вам не нужно подбрасывать дополнительные. Поэтому в этом разделе вы просто фиксируете свое состояние на данный момент. Задумайтесь над тем, какие причины побуждают вас бросить пить, и запишите их в соответствующих местах.

**Вас беспокоит вред для здоровья, который наносит употребление спиртных напитков?**

Да

Нет

**Если да, то чего вы опасаетесь?**

Хотя желание избежать рисков для здоровья, связанных с употреблением алкоголя, — веская причина для того, чтобы бросить пить, еще более вдохновляющей является ощутимая польза для здоровья, которую вы оцените, став непьющим человеком. Головные боли, апатия, перепады настроения, тремор и другие распространенные симптомы употребления алкоголя, ставшие для вас нормой, быстро исчезнут после того, как вы бросите пить.

Организм человека обладает удивительной способностью к восстановлению, и после того, как вы перестанете

пить, риск возникновения серьезных проблем со здоровьем, таких, например, как печеночная недостаточность, значительно снизится. Если вы уже страдаете от серьезного заболевания и считаете, что поправлять здоровье уже слишком поздно, вам стоит пересмотреть свою точку зрения.

## ***Бросить пить никогда поздно.***

Ваше тело — это удивительный механизм, обладающий феноменальными способностями к восстановлению. Даже если вы сильно пьете, оно изо всех сил старается противостоять наркотику и посылает вам предупреждающие сигналы. Головная боль и другие виды боли, тошнота и прочие неприятные ощущения — это важные предупреждающие сигналы, которые посылает вам организм, чтобы сообщить, что с ним что-то не в порядке, и вам нужно предпринять какие-то действия. К сожалению, мы привыкли подавлять эти предупреждающие сигналы, принимая болеутоляющие средства, вместо того чтобы устранять причину их возникновения. Хорошая новость состоит в том, что ваш организм начнет восстанавливаться сразу после того, как вы перестанете пить.

### **Через 3 дня после прекращения употребления алкоголя**

Артериальное давление приходит в норму.

#### **Что это означает:**

Повышенное артериальное давление — распространенная проблема у пьющих людей. Оно увеличивает нагрузку на сердце и другие органы и может привести к сердечной недостаточности и инсульту. Исследования состояния здоровья алкоголиков показали, что в большинстве случаев алкоголь перестает влиять на их артериальное давление уже через 3 дня после прекращения употребления спиртного.

## **Через 2 недели после прекращения употребления алкоголя**

Значительно улучшаются когнитивные функции головного мозга.

### **Что это означает:**

Все мы знаем, что алкоголь очень плохо влияет на головной мозг человека. Это проявляется в потере способности трезво мыслить, перепадах настроения, неспособности сосредоточиться, неконтролируемых движениях и т. п. Фактически в результате употребления алкоголя происходит уменьшение объема головного мозга. При этом затрагиваются ключевые отделы мозга — мозжечок, отвечающий за координацию движений, регуляцию равновесия и мышечного тонуса, и лобная доля, отвечающая за когнитивные способности, такие как концентрация внимания и принятие решений. В течение 2 недель после прекращения употребления алкоголя функции мозжечка приходят в норму. Лобной доле требуется больше времени для восстановления, но вы заметите значительные улучшения в течение одного месяца.

## **Через 1 месяц после прекращения употребления алкоголя**

Значительно уменьшаются жировые отложения в печени, существенно снижаются уровень сахара и холестерина в крови и риск развития рака.

### **Что это означает:**

Снижение всех этих показателей означает снижение риска развития болезней печени, диабета 2-го типа, болезней сердца и многих видов рака. Исследования состояния здоровья хронических алкоголиков показали, что в течение одного месяца после прекращения употребления алкоголя жировые отложения в печени уменьшаются на 15%, а уровень сахара в крови — на 16%. Общий уровень холестерина

снижается в среднем на 5%, а риск возникновения рака сильно падает. Дополнительные преимущества заключаются в снижении веса и повышении качества сна, и оба этих фактора, в свою очередь, также ускоряют восстановление организма. Употребление алкоголя означает, что вы с высокой вероятностью курите и питаетесь нездоровой пищей, и прекращение употребления алкоголя также помогает избавиться от этих факторов риска. Совокупный эффект заключается в быстром улучшении здоровья в целом и уменьшении риска развития смертельно опасных болезней.

## **Через 6 месяцев после прекращения употребления алкоголя**

Когнитивные способности приходят в норму;  
улучшается ваш внешний вид.

### **Что это означает:**

Исчезают внешние признаки того, что у вас были проблемы с алкоголем. Благодаря улучшению кровообращения ваша кожа выглядит здоровой, вам легче сосредотачиваться и принимать решения. Риски возникновения рака, болезней сердца, инсульта и диабета 2-го типа снижаются примерно до того же уровня, что и у людей, никогда не употреблявших алкоголь! Вы можете спокойно жить дальше, не опасаясь того, что употребление алкоголя в прошлом продолжает негативно влиять на ваше здоровье.

“

*Сначала ты выпиваешь алкоголь,  
затем алкоголь выпивает алкоголь,  
а потом алкоголь выпивает тебя.*

Фрэнсис Скотт Фицджеральд, американский писатель

”

## Беспокоят ли вас расходы на спиртное?

Да

Нет

Расходы на поддержание зависимости от алкоголя могут больно бить по вашему карману. Пьющие люди склонны недооценивать свои расходы на выпивку. Если вы подсчитаете, сколько на самом деле тратите на алкоголь, результат, вероятно, удивит вас. Давайте сделаем это ниже.

1. Сколько денег вы тратите на спиртные напитки в день?

2. Умножьте эту цифру на 7, чтобы узнать, сколько вы тратите в неделю.

3. Умножьте полученную цифру на 52, и вы узнаете, сколько тратите на выпивку в год.

Когда вы бросите пить, вы сможете ежегодно тратить эту сумму на подлинные удовольствия и радости жизни!

4. Теперь запишите, сколько еще лет вы надеетесь прожить.

5. Умножьте это число на цифру, полученную на шаге 3. Итого:

Эту сумму вы потратите на выпивку за всю свою жизнь, если не бросите пить сейчас.

***Представьте, сколько всего вы могли бы купить на эти деньги!***

И это всего лишь один из бонусов прекращения употребления алкоголя. Как и польза для здоровья, он не станет решающим мотивом, побуждающим вас бросить пить, но вам будет приятно сознавать, что впереди вас ждут эти замечательные преимущества.

**Стыдитесь ли вы своего внешнего вида и того, какое впечатление производите на окружающих?**

Да

Нет

Посмотрите на себя в зеркало, а затем отметьте всё, что применимо к вам.

Нездоровая, сухая кожа

Неуверенные, нетвердые движения

Мутные глаза, «стеклянный» взгляд

Несвежая, неопрятная одежда

Невнятная, несвязная речь

Покрасневшее лицо (так называемый «алкогольный румянец»)

Одутловатое лицо, отеки и мешки под глазами

Неприятный запах вашего дыхания, который замечают окружающие

Целлюлит

Вздутый живот

Лопнувшие сосуды

Большинство из нас начинают пить, потому что думают, будто это выглядит круто. Но на самом деле нет ничего крутого в том, что люди шархаются от вас, почувствовав запах

перегара, или избегают вас, услышав вашу несвязную речь или увидев замутненный взгляд. Это сильно подрывает вашу самооценку. Такой же эффект оказывает на окружающих ваш внешний вид.

Хорошая новость состоит в том, что вы быстро вернетесь в хорошую форму, когда бросите пить. Симптомы, которые вы считали неизбежными признаками процесса старения, исчезнут, и вы почувствуете себя намного моложе и энергичнее. Вы сможете уверенно беседовать с другими людьми, не беспокоясь, что они сочтут вас неприятными или отталкивающими, и ваша самооценка повысится. Конечно, эти факты сами по себе тоже не заставят вас бросить пить — они станут еще одним приятным плюсом вашей новой жизни без алкоголя.

### *Бросив пить, вы обретете уверенность в себе.*



*Положа руку на сердце, могу сказать, что я и в самом деле легко бросила пить... Я сбросила более 20 килограммов, моя кожа и волосы теперь выглядят потрясающе, мои отношения с мужем наладились... Короче говоря, я словно заново родилась и с уверенностью смотрю в будущее. Жизнь без алкоголя прекрасна!*

Джулия, Великобритания



**Чувствуете ли вы себя ответственными за близких людей, которых вы любите?**

Да

Нет

Пьющие люди прекрасно осознают, какое влияние их пристрастие к алкоголю оказывает на близких, и зачастую пытаются оградить этих людей от расстройств и волнений, делая вид, будто контролируют потребление спиртного. Пьющие люди зачастую демонстративно пытаются бросить пить, чтобы успокоить близких, или притворяются, что бросили. Все это делается лишь для вида и не производит на близких должного впечатления. Алкоголиками движет чувство вины, а не истинное желание бросить пить, и попытки скрыть свое пристрастие к алкоголю лишь создают в их жизни дополнительное напряжение. Обман и ложь усугубляют чувство вины, и порочный круг замыкается.

Давление со стороны близких — один из наиболее болезненных аспектов алкогольной зависимости, и все же оно не является решающим фактором, вынуждающим пьющего человека избавиться от зависимости. Скорее оно еще сильнее затягивает пьющих людей в ловушку зависимости. Однако жизнь без этого давления и чувства вины станет еще одним приятным бонусом, когда вы бросите пить.

***Когда вы бросите пить,  
вам больше не придется лгать  
или чувствовать себя виноватым.***

**Вам надоело быть пьющим человеком?**

Да

Нет



Очень многие пьющие люди доходят до такой точки, когда им попросту надоедает пить, и это случается еще до того, как окружающие заметят, что у этих людей есть проблемы с алкоголем. Таких людей не волнуют деньги, потраченные на спиртные напитки, их не беспокоит тот вред, который они наносят своему здоровью, и им все равно, как они выглядят. Им просто надоело пить, они пресытились алкоголем и хотят исключить его из своей жизни.

И все же они не могут этого сделать. Несмотря на противоречивые чувства и желания, они продолжают выпивать. Раньше они думали, что пили потому, что получали от этого удовольствие; теперь же, когда выпивка перестала доставлять им удовольствие, они, казалось бы, должны быть в состоянии остановиться без каких-либо затруднений. Тот факт, что они не могут этого сделать, выбивает их из колеи и заставляет чувствовать себя беспомощными. Эти люди не понимают одного: они пили не потому, что это доставляло им удовольствие; они пили потому, что у них сформировалась зависимость от алкоголя.

***Бросить пить очень легко,  
если знать, как это сделать.***

**Вам надоело чувствовать себя рабом алкоголя?**

Да

Нет

Многие пьющие люди не осознают, насколько сильно алкоголь управляет их поведением, пока не бросят пить. Но есть и другие алкоголики, которые, как и те, кому наскучила выпивка, понимают это, и их раздражает, что они не могут прекратить делать то, что даже не доставляет им никакого удовольствия. Они видят, что у них есть множество веских

причин бросить пить, и тем не менее они не способны сделать это, словно некая незримая враждебная сила заставляет их принимать алкоголь помимо их собственной воли.

Разумеется, никто не заставляет вас пить. Никто не говорит вам: «А ну, давай, выпей еще рюмочку», приставив пистолет к вашему виску. Вы сами берете в руки бутылку, сами открываете ее, наливаете себе спиртное и подносите рюмку или бокал к губам. И тем не менее вам кажется, что у вас просто нет иного выбора, потому что каждый раз, когда алкоголь начинает выводиться из вашего организма, и вы чувствуете внутреннюю пустоту, беспокойство и неуверенность, ваша рука сама собой тянется к бутылке.

Так действует алкогольная зависимость. Это дьявольская ловушка, заставляющая зависимых людей искать облегчения именно в том, что является причиной их страданий. Из-за промывания мозгов, которому нас подвергают с самого раннего детства, мы верим, что употребление алкоголя доставляет нам некое удовольствие или оказывает какую-то поддержку. На самом деле алкоголь оказывает противоположное действие, но такова уж природа зависимости: она удерживает нас в темнице, выхода из которой мы не видим. И чем сильнее мы рвемся на свободу, тем яснее понимаем, что оказались в ловушке и стали рабами зависимости.

Если только вы не являетесь одним из тех людей, которым наскучила выпивка, вы, вероятно, все еще считаете, что алкоголь доставляет вам некое удовольствие или оказывает какую-то поддержку. Не беспокойтесь, вскоре мы это обсудим.

***Бросить пить — значит избавиться  
от рабства зависимости.***

Итак, мы подошли к заключительной части вашей истории: к вопросу о том, почему вы до сих пор не смогли бросить пить. Если можете, вспомните и запишите, сколько раз вы уже пытались бросить пить.

Теперь укажите самый длительный период времени, в течение которого вам удавалось воздерживаться от алкоголя.

И самый короткий период.

Пытались ли вы бросить пить, волевыми усилиями заставляя себя воздерживаться от выпивки?

Да  Нет

Страдали ли вы от симптомов абстиненции?

Да  Нет

Использовали ли вы заменители (например, другие наркотики), чтобы бросить пить?

Да  Нет

Казалось ли вам, что, бросая пить, вы чем-то жертвуете или лишаетесь чего-то важного?

Да  Нет

Вознаграждали ли вы себя чем-нибудь за отказ от спиртного – например, сладостями?

Да  Нет

Набирали ли вы избыточный вес во время попыток бросить пить?

Да

Нет

Становились ли вы более раздражительными во время попыток бросить пить?

Да

Нет

Пытались ли вы сокращать потребление алкоголя вместо того, чтобы полностью перестать употреблять спиртное?

Да

Нет

Если вы ответили «Да» на любой из этих вопросов, это означает только одно:

***вы бросали пить,  
следуя неверной методике.***

Извините, если это звучит грубовато и прямолинейно; мы уверены, что вы очень старались бросить. В этой книге мы хотим показать вам *правильный способ* бросить пить.

***Запомните наше обещание: благодаря «Легкому способу» вы сможете бросить пить легко, безболезненно и навсегда, ничем не жертвуя, ничего не лишаясь и не страдая от похмелья, мук отвыкания и абстинентного синдрома. Более того, вам не потребуются волевые усилия.***

## **«Легкий способ» и волевые усилия**

Все остальные методы опираются на силу воли. В совокупности мы называем их волевым методом или методом волевых усилий. Мы проиллюстрируем разницу между ними и «Легким способом» при помощи аналогии с мрачной тюремной камерой. Представьте, что вы оказались в тюремной камере, выход из которой закрывает прочная и тяжелая распашная дверь на петлях. Вы толкаете дверь с той стороны, с которой находятся дверные петли. Вы давите на дверь изо всех сил, но, когда дверь немного поддается, силы покидают вас, и она снова захлопывается. То же самое происходит, если пытаться бросить пить волевыми усилиями.

Вам нужен человек, который может взглянуть на происходящее со стороны и сказать вам, что дверь нужно тянуть на себя, в обратную сторону, и тогда она легко распахнется. Каждый, кто находится за пределами ловушки зависимости, прекрасно видит, как можно из нее выйти. Но, находясь в ловушке, вы не видите истинного положения вещей и можете действовать, опираясь только на ту информацию, которая у вас есть, — полученную в результате промывания мозгов, которому вы подвергались с детства.

***Именно в таком положении вы и находитесь — в ловушке, которая называется алкогольной зависимостью.***

И пока вы следуете неверным инструкциям, вам будет казаться, что выбраться из этой ловушки невозможно. Если же вы получите правильные инструкции, выбраться будет легко. Прежде всего вы должны понять, как устроена эта ловушка.

Когда вы будете заканчивать чтение этой книги, мы попросим вас перечитать краткие тезисы в конце каждой

главы и убедиться в том, что вы поняли все, о чем в ней говорилось. А пока отметьте галочками те утверждения, с которыми вы полностью, на сто процентов согласны, и не отмечайте те, в истинности которых еще не уверены. Не отмечайте последний пункт; оставьте его для итоговой контрольной проверки, которую вы проведете, заканчивая чтение книги. Если в тот момент вам покажется, что вы что-то упустили, вернитесь и перечитайте главу.

### **Ваш личный план избавления от алкогольной зависимости**

- Есть множество веских причин для того, чтобы бросить пить, и нет ни одной веской причины продолжать пить.
- Я продолжаю пить спиртное по единственной причине — из-за зависимости от алкоголя.
- Любое удовольствие или поддержка, которые, по вашему мнению, вы получали от алкоголя — это всего лишь иллюзия.
- Употребление алкоголя не помогает избавиться от ощущения внутренней пустоты, беспокойства и неуверенности, возникающего при выведении алкоголя из организма; это ощущение возникает из-за употребления алкоголя.
- Первая инструкция: следуйте всем инструкциям.

#### **Контрольная проверка**

- Мне ясны и понятны все вышеперечисленные тезисы* (не ставьте здесь галочку до тех пор, пока не получите задание сделать это в главе 17).

*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.*

**Р и ч а р д Б р э н с о н**  
британский предприниматель и миллиардер

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

**Э н т о н и Х о п к и н с**  
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.*

**К а р и с в а н Х а у т е н**  
голландская актриса и певица, исполнительница роли  
Мелисандры в телесериале «Игра престолов»

*Метод Аллена Карра творит чудеса.*

**А н ж е л и к а Х ь ю с т о н**  
американская актриса и режиссер,  
обладательница премий «Оскар» и «Золотой глобус»

# Книги Аллена Карра

Легкий способ бросить курить

Легкий способ бросить курить специально для женщин

Легкий способ бросить курить электронные сигареты

Единственный способ бросить курить навсегда

Бросай курить сейчас, не набирая вес

(с аудиокурсом гипнотерапии)

Ваш личный план избавления от никотиновой зависимости

Легкий способ бросить курить в картинках

Легкий способ бросить курить для женщин в картинках

Как помочь нашим детям бросить курить

Курить уже не круто. Помогите ребенку избежать

никотиновой ловушки

Легкий способ сбросить вес

Начни худеть сейчас (с аудиокурсом гипнотерапии)

Легкий способ избавиться от эмоционального переедания

Легкий способ жить без сахара

Полезный сахар, вредный сахар

Легкий способ жить без диет

Легкий способ бросить пить

Легкий способ жить без похмелья

Легкий способ бросить азартные игры

Легкий способ жить без долгов

Легкий способ жить осознанно

Легкий способ жить без тревог и волнений

Легкий способ добиться успеха

Легкий способ жить без кофеина

Легкий способ наслаждаться авиаперелетами

Самая полная информация о книгах Аллена Карра  
на веб-сайте издательства «Добрая книга» [www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru).







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

- ▶ без волевых усилий,
- ▶ без дискомфорта,
- ▶ без лекарств и заменителей,
- ▶ без мучительного периода отвыкания,
- ▶ без запугивания и банальных проповедей о вреде алкоголя,
- ▶ легко,
- ▶ быстро,
- ▶ навсегда.

Как работает «Легкий способ бросить пить»  
Аллена Карра:

Выполняя упражнения и следуя простым пошаговым инструкциям, вы разберетесь в том, почему начали пить спиртные напитки и продолжаете это делать несмотря на очевидные негативные последствия, избавитесь от иллюзий и предубеждений, побуждающих вас употреблять алкоголь, **благодаря чему ваша тяга к алкоголю исчезнет сама по себе.**

Прочитайте эту книгу, выполняйте содержащиеся в ней упражнения и инструкции, и вы не только **бросите пить**, но и **будете наслаждаться процессом избавления от алкогольной зависимости и жизнью без спиртных напитков.**

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

Ричард Брэнсон  
британский предприниматель и миллиардер

ISBN 978-5-98124-818-4



9 785981 248184

16+

Allen Carr's  
**Easyway**®

www.dkniga.ru

ДОБРАЯ КНИГА®



книги для высокоэффективной жизни™