

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ

СПОСОБ

БРОСИТЬ

ПИТЬ



ДОБРАЯ КНИГА®

Allen Carr's
Easyway®

*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 ме-
тода, посоветовали мне прочитать его книгу.
Я сделал это и сразу бросил курить, что ста-
ло 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»

АЛЛЕН
КАРР

ЛЕГКИЙ
СПОСОБ
БРОСИТЬ
ПИТЬ

УДК 111.159.9, ББК 60.526.2, К28

Карр, Аллен.

Легкий способ бросить пить / Аллен Карр; пер. с англ. — М.: Добрая книга, 2023. — 272 с.

ISBN 978-5-98124-191-8. Отпечатано в России.

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



Издательство «Добрая книга»®

Электронный адрес издательства: mail@dkniga.ru

Наша страница в сети Интернет: 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, 2003, 2004.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2007 — издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

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



Подробная информация
о книгах Аллена Карра
на веб-сайте издательства
«Добрая книга» www.dkniga.ru

Содержание

Предисловие.	9
1. Легкий способ бросить пить	11
2. Будьте объективными и открытыми для новых идей	25
3. Вы алкоголик?	31
4. Плотоядное растение	43
5. Тюрьма	54
6. «Возбуждение»	61
7. Промывание мозгов.	72
8. Поразительный механизм	81
9. Как мы оказались в ловушке?	99
10. Метод, основанный на силе воли	108
11. Отговорки, а не причины	112
12. Привычка к вкусу	119
13. Придает ли алкоголь смелости?	125
14. Алкоголь снимает комплексы и запреты	137
15. Алкоголь успокаивает нервы.	144
16. Наркотическая зависимость.	149
17. Сходство алкоголя и еды	163
18. Миф о зависимой личности	166
19. Почему сила воли — это ложный след	179
20. «Я пью за компанию»	187
21. «Алкоголь делает меня счастливым»	194
22. Бросить полностью или уменьшить потребление?	201
23. Везучие умеренно пьющие люди.	208

24. Сказка о голем короле	228
25. Как легко бросить пить.	232
26. Инструкции, которые помогут легко бросить пить.	247
27. Ваш последний бокал	256
Приложение А. Правила	259
Приложение Б. Инструкции, которые помогут легко бросить пить.	260
Послесловие. Центр Аллена Карра в России.	261
Центры Аллена Карра	263

*Посвящается
анонимным алкоголикам*

*Особую благодарность
выражаю Криспин Хэй,
эрудиция и помощь которой
были бесценны для меня.*

Предисловие

15 июля 1983 года Аллен Карр, заядлый курильщик с тридцатилетним стажем, потушил только что выкуренную сигарету и объявил об открытии нового метода отказа от никотина. Метода, позволяющего любому курильщику раз и навсегда бросить вредную привычку — без волевых усилий, уловок или заменителей, не страдая от синдрома отвыкания, не набирая лишнего веса и, самое главное, не проводя весь остаток жизни в тяжелой борьбе с желанием закурить в тайном опасении, что на вечеринке без сигареты не будет так весело, а со стрессом без нее и вовсе не справиться.

В тот момент мало кто мог поверить в реальность такого волшебного исцеления. Ведь всем было известно, что отказ от курения требует колоссального напряжения воли, как правило, сопровождается прибавкой в весе и мучительными последствиями воздержания от никотина. В общем, бросить курить так же сложно, как покорить Эверест. К сожалению, миллионы курильщиков продолжают страдать от подобного заблуждения.

Учитывая тысячи рабочих часов и миллионные суммы, затраченные медиками на поиски эффективного метода отказа от никотина, вполне понятно, как им трудно поверить в то, что бывший курильщик без какого-либо медицинского образования в одиночку справился с проблемой, одолеть которую не под силу профессионалам. В это скорее могут поверить члены Общества анонимных алкоголиков. Как бывшему анонимному алкоголику мне прекрасно известно, что миллионы из нас своими жизнями обязаны не медикам, а товарищам по несчастью.

Сейчас Аллен Карр широко признан в мире как ведущий специалист по оказанию курильщикам помощи в избавлении от вредной привычки. Его первая книга «ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ» остается бестселлером с 1985 года, когда она впервые вышла в издательстве Penguin. Эта книга была переведена более чем на 20 языков и стала лидером продаж в Германии, Австрии и Швейцарии. На основе метода Аллена Карра создана всемирная сеть клиник.

Впервые я услышал об Аллене Карре от друзей, которые прошли курс лечения в его клинике и остались очень довольны результатами. Я скептически отнесся к этим восторгам, ведь большинство из них на тот момент бросили курить всего несколько дней назад. Я не сомневался, что они заплатили целое состояние за новейшее «волшебное» целебное средство и попытаются уговорить меня попасться на эту же удочку. Сейчас мне и самому не верится в это, но тогда я хотел, чтобы они вернулись к старой привычке. Меня раздражало, что их совершенно не беспокоит, когда я курю в их присутствии, и постепенно я понял, что они искренне получают удовольствие от новой жизни. Вместо сочувствия, что они лишились наслаждения от курения, я стал им завидовать. Долгие годы я чувствовал себя парией, потому что продолжал курить. Как постоянно пошатывающийся член «братства» я в полной мере сознавал, что алкоголь разрушает мою жизнь. Мое оправдание заключалось в том, что я считал алкоголь существенной социальной «подпоркой». Теперь из-за своего пристрастия к алкоголю я снова ощущал себя парией. Так я оказался в клинике Аллена Карра. В полной уверенности, что мне это не поможет, я ни словом не обмолвился о своем намерении даже жене, не то, что друзьям. Через четыре часа, когда я вышел из клиники, мне не терпелось рассказать об этом всему миру.

Карр утверждает, что его метод одинаково эффективен для любых видов зависимости. Я очень рад возможности засвидетельствовать: этот метод не только избавил меня от курения, но и помог очнуться от кошмара, управлявшего моей жизнью, — алкоголизма. Когда-то я был убежден, что алкоголизм неизлечим. Карр доказал, что я был не прав. Сегодня я сожалею только о том, что прежде ничего не знал об Аллене Карре. Не беспокойтесь, если поначалу вы будете настроены скептически. Аллен именно этого от вас и ожидает. Не буду рассказывать о том, как действует его метод и в чем его эффективность. Скажу только одно: когда вы закончите эту книгу, для вас будет загадкой, как вы раньше не понимали столь очевидных вещей. Наслаждайтесь книгой!

Эмануэль Джонсон

Легкий способ бросить пить

Более двадцати лет назад мне удалось доказать, что любой курильщик может легко бросить курить. Открыв этот метод, я всерьез ожидал, что через несколько лет курение останется далеко в прошлом. Действительно, с тех пор, по самым скромным подсчетам, благодаря моему методу более пяти миллионов человек избавились от этой привычки. Для большинства из них отказ от никотина оказался простым и приятным. Однако в мире существуют миллионы других людей, которые не слышали об Аллене Карре или его методе. Причину этого я вижу только в том, что для отказа от общепризнанной догмы требуется определенное время. В конце концов, всем известно, как трудно бросить курить.

На протяжении практически всей нашей истории мы верили, что Земля плоская и находится в центре Вселенной. Общеизвестно, что для преодоления алкогольной зависимости человеку требуется огромное усилие воли, включая несколько неудачных попыток бросить пить. Также считается, что контролировать свои алкогольные привычки труднее всего тем, кто в этом больше всего нуждается. Если мне сложно убедить людей в существовании простого и приятного способа бросить курить, то сколько усилий потребуется, чтобы убедить вас в том, что любой человек может легко, навсегда и сразу решить для себя проблему алкоголя? Если вы подозреваете, что у вас сформировалась алкогольная зависимость, или уже считаете себя алкоголиком, Общество анонимных алкоголиков (АА), известное своим авторитетом в области борьбы с алкоголизмом, вряд ли оказывает мне добрую услугу своим категорическим заявлением:

«Алкоголизм является хронической болезнью, от которой не существует известных способов излечения».

К сожалению, такое мнение пользуется активной поддержкой многих известных медицинских специалистов, средств массовой информации и общества в целом. Убеждение в неизлечимости алкоголизма укоренилось настолько глубоко, что я не обижусь, если вы бросите эту книгу в мусорное ведро, даже не раскрыв ее. Но, пожалуйста, не делайте этого. Многие врачи не разделяют точку зрения АА и других организаций, стоящих на аналогичных позициях, но они очень неохотно выступают со своими возражениями на национальном телевидении.

Если вам довелось быть членом АА или аналогичной организации, то на двадцатом году процесса вашего «излечения» вас, наверное, удивит, как я могу писать эту книгу, с одной стороны, отрицая основу системы АА, с другой — посвятив саму книгу этому обществу. Все дело в моем глубочайшем уважении к этой организации, которая спасла рассудок и жизни буквально миллионов алкоголиков — людей, находившихся на грани отчаяния, потерявших работу, друзей, дом и семью, существовавших без проблеска надежды и тени самоуважения. АА оказывает таким людям радушный прием и поддержку, независимо от их расы, социального статуса, религии или убеждений. Более того, АА никогда не критикует и не обвиняет своих членов. Многие из них посещают собрания после особенно тяжелых дней. Атмосфера в приемной зубного врача покажется вам веселой вечеринкой по сравнению с той, которая царит в комнате сбора членов АА до начала собрания. Когда они начинают рассказывать свои горестные истории, настроение у всех постепенно меняется: все чаще раздается смех, теперь уже в этой комнате действительно все похоже на вечеринку — даже без алкоголя!

Я не католик и знаю, что многие считают исповедь вопиющим лицемерием. Во всех подобных ситуациях всегда существует две стороны медали, и я не хочу углубляться в эту тему. Скажу только, что сняв груз с души, испытываешь облегчение. Если беда, разделенная с другом, уже полбеда, то насколько легче станет ваш груз, если им поделиться

с целым залом, особенно если каждый из присутствующих может сопереживать, не осудит и не потребует возмездия.

Хотя всех этих людей объединил общий враг, они часто обсуждают вопросы, которые вообще не имеют отношения к алкоголю и касаются ежедневных стрессов и несправедливости, с которыми вынужден сталкиваться каждый из нас, независимо от наличия или отсутствия алкогольной зависимости. Я действительно настолько поражен той поддержкой и реальной помощью, которую АА оказывает алкоголикам, что, по-моему, пора организовать Анонимное общество решения всех проблем, которое будет действовать на принципах АА. Я уверен, что если бы такое общество существовало, многие жертвы смогли бы вообще избежать алкогольной западни.

Одно из самых плачевных последствий алкоголизма заключается в том, что его жертва остается без гроша. Достаточно состоятельные люди, у которых ситуация с алкоголем вышла из-под контроля, могут отправиться в реабилитационный центр, но для подавляющего большинства алкоголиков единственную возможность получить эффективную помощь представляет АА. Так почему же я подвергаю сомнению основу основ стратегии АА: мысль о том, что алкоголизм — болезнь, от которой не существует известных способов излечения?

ПОТОМУ ЧТО ОНА ОСНОВАНА НА ЗАБЛУЖДЕНИИ!

Больше всего в собраниях АА меня привлекает то, что каждый выступающий, которому предоставлено слово, может делать любые скандальные заявления, не стесняясь рыдать или выражать свой гнев, употреблять выражения, которые вогнали бы в краску сержанта стройбата, и все это без протестов со стороны аудитории. Политикам следовало бы в обязательном порядке посещать собрания АА, чтобы научиться вести дебаты.

Я понимаю, что некоторые мои суждения могут вызвать у вас различные чувства, от облегчения до гнева,

страха и недоверия. Но кем бы вы себя ни считали, человеком с незначительной алкогольной зависимостью или законченным алкоголиком, излечивающимся или наоборот, у меня для вас есть только хорошие новости. Я прошу лишь об одном: окажите мне такую же услугу, как и любому выступающему на собрании АА.

Хочу пояснить: что бы я ни говорил об АА, я ни в коем случае не являюсь его оппонентом или конкурентом. Для большинства алкоголиков АА является единственным доступным источником помощи. Но согласно доктрине этого общества, алкоголизм неизлечим, а путь к выздоровлению может быть долгим и болезненным. Представьте, если бы существовало универсальное, простое и недорогое лекарство для любого человека с алкогольной зависимостью, которое бы:

- ДЕЙСТВОВАЛО НЕМЕДЛЕННО!
- ДЕЙСТВОВАЛО ПОСТОЯННО!
- НЕ ТРЕБОВАЛО ВОЛЕВЫХ УСИЛИЙ!
- ИЗБАВЛЯЛО ОТ СТРАДАНИЙ АБСТИНЕНТНОГО СИНДРОМА!
- ДАВАЛО ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЛУЧАТЬ БОЛЬШЕ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ПРАЗДНИКОВ!
- ПОМОГАЛО ЛУЧШЕ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ!
- НЕ ВЫЗЫВАЛО ЧУВСТВА ЖЕРТВЕННОСТИ ИЛИ ЛИШЕНИЯ И НЕОБХОДИМОСТИ ПОСТОЯННО БОРОТЬСЯ С СОБЛАЗНОМ!

Наверное, легче поверить в сказки. Но давайте на минуту представим, что такое лекарство существует. Предположим, АА станет его использовать. Как вы думаете, как долго алкоголизм еще будет зачумлять нашу планету? Какой здравомыслящий человек откажется воспользоваться таким средством?

А ведь оно существует. Оно в ваших руках. Если вы дочитали до этого места, значит, вы в какой-то степени обеспокоены проблемой злоупотребления спиртным. По-мо-

ему, в таком случае было бы неразумно не дочитать книгу до конца. Вполне естественно поинтересоваться средством решения проблемы, особенно если, как утверждает, оно оказывает немедленное и постоянное воздействие, не требует усилий, легко в применении.

Почему вы должны мне доверять? А я вас об этом и не прошу. Наоборот, я готов принять ваше скептическое отношение. Важной составляющей моего метода является то, что вы должны подвергать сомнению не только каждое мое высказывание, но и все ваши установки, связанные со спиртным и алкоголизмом, которые до сих пор вами воспринимались как непреложная истина.

Когда я впервые объявил, что мой метод позволит любому человеку легко бросить курить, моя семья и близкие друзья решили, что это шутка. Они проявили достаточно деликатности, чтобы не смеяться мне в лицо, но было совершенно очевидно, что меня считают потенциальным пациентом психбольницы. Ничего удивительного, если учесть, что до этого я пытался бросить курить бесчисленное число раз и сделал данное заявление, потушив только что выкуренную сигарету. Сегодня прохожие останавливают меня на улице и благодарят за спасение их собственной жизни, жизни близкого друга или родственника. Ежедневно я получаю письма, в которых мне пишут, что я гений, и предлагают посвятить меня в рыцари или даже канонизировать. Мне даже предложили место на королевской трибуне в Аскоте*, но лично я считаю, что это уж слишком. Такие почести превышают мои заслуги. Как все великие открытия, ЛЕГКИЙ СПОСОБ является скорее проявлением удачливости, чем каких-либо гениальных свойств моей природы. По правде, тот почет и уважение, которые окружают меня сегодня, до сих пор приводят меня в смущение. Но как и любой нормальный человек, я не могу не испытывать от этого удовольствия. Все это помогло мне самоутвердиться, и я ни в малейшей степени не стану рисковать

* Аскот — небольшой городок в часе езды от Лондона. Проводимые в нем с 1711 года пятидневные скачки «Королевский Аскот» являются центральным событием светской жизни Великобритании с обязательным присутствием королевской семьи. — *Прим. ред.*



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.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ: метод Аллена Карра используется во многих странах мира и получил высокую оценку врачей и специалистов по терапии зависимостей.

ПРОСТОТА: не требуется ни сила воли, ни заменители спиртного; потребность в алкоголе исчезает без какого-либо замещения.

УДОБСТВО: отказ от употребления алкоголя не сопровождается дискомфортом и муками отвыкания.

ПРАКТИЧНОСТЬ: никакого запугивания, никакого специального лечения, никаких заменителей.

РЕЗУЛЬТАТ: новое, ни с чем не сравнимое ощущение свободы.

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

Ричард Брэнсон, британский предприниматель и миллиардер

ISBN 978-5-98124-191-8



16+

Allen Carr's
Easyway®

www.dkniga.ru
ДОБРАЯ КНИГА



книги для высокоэффективной жизни™