

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ
СПОСОБ
БРОСИТЬ
ПИТЬ



ДОБРАЯ КНИГА
МОСКВА 2007

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	260
Приложение Б. Инструкции, которые помогут легко бросить пить.	261
Клиники Аллена Карра	263

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