

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ СПОСОБ  
НАСЛАЖДАТЬСЯ  
АВИАПЕРЕЛЕТАМИ

ОТ АВТОРА МИРОВОГО БЕСТСЕЛЛЕРА  
«ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ»

ДОБРАЯ  КНИГА

Москва 2007

# Содержание

Адель Мирер. Предисловие . . . . .	9
1. Итак, кто хочет полететь за границу? . . . . .	12
2. От мрачного предчувствия до паранойи . . . . .	15
3. Моя методика . . . . .	20
4. Путаница и «промывание мозгов». . . . .	25
5. Анкета . . . . .	31
6. Случай с Юджином . . . . .	33
7. Страх . . . . .	39
8. Изначальный страх перед полетами естествен и рационален . . . . .	45
9. Если бы нам было дано летать, мы бы родились с крыльями . . . . .	61
10. Типичный взлет . . . . .	67
11. Отказ двигателя . . . . .	71
12. Что произойдет, если отвалится крыло? . . . . .	75
13. Турбулентность . . . . .	76
14. Человеческий фактор . . . . .	81
15. Диспетчеры полетов . . . . .	89
16. Угон и диверсия . . . . .	91
17. Туман и топливо . . . . .	93
18. Страх высоты . . . . .	96
19. Клаустрофобия . . . . .	105
20. Мой первый полет . . . . .	111
21. Не пытайтесь управлять самолетом . . . . .	118

22. Мой последний полет . . . . .	120
23. День полета . . . . .	130
24. Взлет . . . . .	139
25. Наслаждайтесь полетом . . . . .	144
26. Заключение . . . . .	150
Приложение А. Анкета . . . . .	155
Приложение Б. Рекомендации. . . . .	157
Клиники Аллена Карра . . . . .	158

## Предисловие

На протяжении более 20 лет я была убежденной курильщицей, выкуривавшей по 60 сигарет в день. Как и большинство заядлых курильщиков, я несколько раз пыталась бросить курить. Сначала я проверила, есть ли у меня сила воли, и быстро обнаружила, что она у меня отсутствует. При последующих попытках я прибегала к акупунктуре, гипнозу, антеникотинovým леденцам и пластырям. Оказалось, что все эти способы действовали лишь короткое время. Не то чтобы я лезла на стенку, но меня постоянно преследовало чувство, что я курильщик, которому больше не разрешают курить. Как и у большинства бывших курильщиков, порой у меня появлялось неодолимое желание выкурить сигарету. Вскоре я вернулась к своим 60 сигаретам в день.

Я слышала об Аллене Карре. Я видела его по телевидению и даже была знакома с людьми, успешно бросившими курить после обращения за помощью в его клиники. Одну из его книг мне купил муж. Сейчас я понимаю, насколько была глупа, что не потрудилась прочесть ее раньше, но по натуре я скептик. Я уже тогда знала, что курение убивает меня и при этом на него уходит масса денег. Проблема была не в том, чтобы перестать курить. Я могла сделать это. Но я не понимала, каким образом книга может помочь мне избавиться от чувства потери опоры и друга.

Три года спустя после последней попытки избавиться от курения, разыскивая какую-то вещь, я случайно наткнулась на эту книгу. В то время я уже потеряла надежду бросить курить, поэтому мне трудно сказать, почему я начала ее читать. Книга меня захватила. Мне казалось, что я читала не о жизненном опыте Аллена Карра, а о своей собственной биографии. Прочитав книгу до конца, я выкурила свою последнюю сигарету, и у меня уже никогда не появлялось желания закурить вновь.

Помимо курения в моей жизни были еще две проблемы, доставлявшие мне неприятности. По иронии судьбы, одна из них состояла в том, что уже с 20 лет я вела непрерывную борьбу с жировыми отложениями на своем теле. Хотя какая уж тут ирония, если большинство замужних женщин среднего возраста с двумя детьми имеют те же проблемы. Однако я всегда утверждала, что начала и продолжаю курить, прежде всего, потому что хочу сбросить вес.

К тому времени Аллен Карр стал моим гуру. Однако когда я узнала, что его методика эффективна и для коррекции веса, что сбросить лишние килограммы и быть такой, как хочется, так же легко и радостно, как и перестать курить, я снова отнеслась к этому скептически. В конце концов, сам же Аллен говорит:

*«Курение — это зараза, отравы и убийца, тогда как принятие пищи — это процесс приятный, удивительный и поддерживающий жизнь».*

Мне стыдно теперь, что я усомнилась в словах Аллена Карра. Он абсолютно прав. Вы, вероятно, уже догадались, что моей третьей проблемой была маниакальная боязнь летать на самолетах. Аллен подробно объясняет, почему курильщики, алкоголики и прочие наркоманы вынуждены прибегать ко лжи и самообману. Мне не нужно объяснять своим товарищам по несчастью, что нас гораздо меньше, чем тех, кто подвержен страху перед авиAPERелетами. Я не стану в деталях описывать ту панику, которая охватывала меня при одной мысли, что мне нужно лететь, и ту изоощренную паутину лжи, которую я плела, чтобы избежать полета, поскольку все это подробно излагается в книге, которую вы держите в руках. Теперь я понимаю, что обман, к которому я прибегала, не только вводил меня в заблуждение, но и не убеждал ни мою семью, ни моих друзей. Просто они были излишне вежливы и искренне сочувствовали, чтобы дать мне понять, что мой страх летать лишает этого удовольствия не только меня, но и их.

Аллен сказал мне, что он тоже когда-то панически боялся даже подумать о самолете, а сейчас полет для него

не пугающее суровое испытание, через которое нужно пройти, чтобы потом получить удовольствие от отдыха за границей, а интересная, приятная и увлекательная часть отпуска или деловой поездки. Я спросила у него, что способствовало таким переменам. К тому времени я верила Аллену настолько, что у меня не было причин сомневаться в его словах. Тем не менее я пребывала в растерянности. В конце концов, люди курят и переедают, часто не желая этого. А вот полет — это совсем другое дело, многие и хотели бы получить от него удовольствие, но не могут этого добиться.

Мы беседовали два часа. Не забудьте, что до того времени я не только не летала, но даже не осмеливалась поехать в аэропорт или подумать о том, чтобы заказать билет на самолет. Когда мы закончили нашу беседу, у меня в глазах стояли слезы, но, подчеркну, это были слезы радости. Мне не терпелось дождаться отпуска, чтобы наконец заказать билет на самолет и провести отпуск за границей. Дело было не в том, что я нуждалась в отдыхе, а в том, что к концу нашей беседы я уже утратила чувство страха перед полетами, и мне нужно было это доказать самой себе.

*Адель Мирер*