

# АЛЛЕН КАРР

# ЛЕГКИЙ

# СПОСОБ

# БРОСИТЬ

# ПИТЬ



ДОБРАЯ КНИГА

Allen Carr's  
**Easyway**

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*