

Allen Carr's  
**Easyway**<sup>®</sup>  
To Stop Smoking

АЛЪН  
КАР



•  
З  
А  
Р  
А  
В  
Е  
ЛЕСНИЯТ  
НАЧИН  
ДА КОНТРОЛИРАШ

•  
С  
Е  
Р  
И  
Я

АЛКОХОЛА

ЛЕСНИЯТ НАЧИН

ДА КОНТРОЛИРАШ





АЛЪН КАР (1934–2006) е световноизвестен автор на книги за самопомощ. Неговият метод за отказване от вредни навици и зависимости е помогнал и продължава да помага на милиони хора от цял свят да живеят по-щастливо и пълноценно.

Алън Кар получава дипломата си за експерт-счетоводител през 1958 г. Карриерата му е успешна, но стотте цигари, които изпушва всекидневно, го водят до отчаяние. През 1983 година, след безброй опити да се откаже от цигарите чрез воля и дисциплина, в крайна сметка той стига до заключението, че светът очаква именно това – лесен начин за отказване от зависимостите. Той напуска работата си и решава като първа стъпка да помогне на света да се излекува от тютюнопушенето.

Книгата му „Не пуша вече!“ се превръща в бестселър, преведена е на десетки езици (на български език е издадена от ИК „Кибера“), преиздавана е многократно – от нея са продадени близо 10 милиона екземпляра – и продължава да се търси както преди.

Алън Кар е автор и на книги, които помагат на хората да се освободят и от други зависимости („Лесният начин за отслабване“, „Ура-а-а! аз съм непущач!“ – също издадени на български език от ИК „Кибера“).

В 47 страни по света работят 150 клиники, които прилагат метода на Алън Кар. От 2007 година такава клиника има и в България.

Стъпка по стъпка Алън Кар разнищва мита за алкохола – че отпуска нервите, че ви прави освободени, че е опора в трудни моменти или че без него не може по време на приятелски събирания и важни празници.

Изследвайки психологията на зависимостта от алкохол, той стига до прости, но силно въздействащи заключения: алкохолът е мит, уловка, в която човек лесно може да попадне, не без помощта на рекламната машина и клишетата на западната цивилизация. Алкохолът всъщност е изключително неприятен на вкус наркотик! Едно отворено съзнание лесно може да съзре митотворчеството, свързано с пристрастяващите вещества. Затова едно от най-важните послания на автора е: отворете ума си! Отвореният ум вижда реалността на проблема с алкохола по коренно различен начин. И магията на тази книга е в това, че веднъж осъзнал естеството на пристрастеността си (независимо дали става дума за цигари, алкохол или храна), веднъж прозрял натрупаните илюзии и обществени нагласи, веднъж добил познание за механизма на зависимостта си, човек няма как да се върне назад. Той вече има познанието.

Методът на Алън Кар е ясен, прост и ефективен. Той насърчава хората не към волево действие, а към опознаване на своя проблем, като им предлага остроумно психологическо тълкуване за справяне със зависимостите. Свободен, здрав и щастлив живот – това е наградата на отвореното съзнание, което е готово да се противопостави на капаните на цивилизацията.

*Посвещавам  
на Обществото на анонимните алкохолици.  
И моите специални благодарности на Кристин Хей,  
чиито професионализъм и подкрепа са неоценими.*

# АЛЪН КАР



•  
С  
Е  
Р  
И  
Я  
•  
З  
А  
Р  
А  
В  
Е  
•

Превод от английски  
Румяна Костагинова

ЛЕСНИЯТ  
НАЧИН  
ДА КОНТРОЛИРАШ

АЛКОХОЛА



*Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“, можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас книготърговец, или на телефон (02) 988 0193, както и на електронните ни пощи [bookstore@kibea.net](mailto:bookstore@kibea.net) и [office@kibea.net](mailto:office@kibea.net).*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

---

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А  
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)

Фирмена книжарница: 988 01 93

Allen Carr

EASY WAY TO CONTROL ALCOHOL

---

Allen Carr's Easy Way to Control Alcohol by ALLEN CARR

Text copyright © 2003, 2004 Allen Carr's Easyway (International) Limited

All rights reserved.

© Издателска къща „Кибеа“, 2014

© Румяна Костадинова, превод, 2014

© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2014

ISBN 978-954-474-660-5

# Съдържание

---

ВЪВЕДЕНИЕ	11
1. Лесният начин да контролираш алкохола	15
2. Отворете съзнанието си	31
3. Вие алкохолик ли сте?	38
4. Растението-хищник	52
5. Затворът	65
6. Въодушевление	73
7. Промиването на мозъка	86
8. Невероятната машина	97
9. Как се хванахме в капана?	119
10. Волевиет метод	131
11. Оправдания, а не истински причини	136
12. Изграденият вкус	145
13. Алкохолът дава ли ни кураж?	152
14. Алкохолът премахва задръжките	166

15.	Алкохолът укрепва нервите ми	174
16.	Пристрастяването към дрогата	181
17.	Приликата между алкохола и храната	200
18.	Митът за предразположеността към зависимости	204
19.	Защо силната воля е поредната заблуда	221
20.	Аз пия само за да бъда общителен	231
21.	Пиенето ме прави щастлив	240
22.	Да спра напълно пиенето, или само да го намаля?	249
23.	Късметливите, които пият нормално	258
24.	Новите грехи на царя	283
25.	Как спирането на алкохола да стане лесно	289
26.	Инструкциите, които правят спирането на алкохола лесно	309
27.	Вашето последно питие	320

## Моята история

Имам тежка история с алкохола. Той унищожи някои от най-любимите ми хора. Умъртви ги един по един. Буквално. И макар че никога не съм била „класически пияница“ (от онези, дето започват от сутринта), години наред тиех. Алкохолът ми бе за утеха, за награда, за кураж, за компания с други и със себе си в самотни времена.

През 2006 година с книгата на Алън Кар „Не пуша вече!“ отказах цигарите след 20 години „заклето“ пушене и безброй провалени опити да спра. Бях толкова изумена от лекотата, с която стана, и от чистата, неочаквана радост, че никога, ама никога вече няма да ми се налага да пуша, че реших да стана терапевт по неговия метод. От 7 години работех в първата българска Клиника за спиране на пушенето „Алън Кар“, когато издателство „Кибера“ ми предложи да преведа „Лесният начин да контролираш алкохола“. Бях натрупала доста опит (а с него и самочувствие) и вярвах, че съм решила всичките си проблеми със зависимостите. Разбрах, че не е точно така по унизителен начин на юбилейната конференция на Световната организация на терапевтите на Алън Кар през 2013 г. в Лондон. Празнувахме 30 години от създаването на метода. Групата беше прекрасна – колеги от цял свят. Мястото – удивително. Храната – чудесна. А виното – виното беше направо неземно! И не свършиваше. Бутылка след бутылка, час след час, песен след песен и тани след тани,... докато един колега ме дръпна настрана и каза: „Изглеждаш уморена, а и тази песен я пееш вече трети път... Не е ли по-добре да си легнеш?“... Трябваше ми време да разбера какво точно ми казва човекът... Та аз нямам проблем! Чувствам се чудесно, забавлявам се, леко разговарям на английски, а и песните се леят от само себе си... За какво говори този? Да не би да казва, че съм пияна? Аз? „Началникът“ на зависимостите? Та аз нямам проблем с алкохола!

Прибрах се в България с гложещо чувство на срам заради тази случка, но и с доза обίδα от прямотата на колежата ми. Бях сигурна, че не съм се различавала от другите. Но защо имах усещането, че нещо не е наред? Побързах да забравя историята... И тогава дойде книгата, която държите в ръцете си. Залових се с превода с радост – обичам езика на Алън Кар и прекрасното му чувство за хумор. Наслаждавам се на лекотата му да разкрива психологическия механизъм на заблудите и да ни помага да ги осъзнаем и преодолеем. Възхищавам се на умението му да връща вратата ни в себе си и събужда гордостта ни, че сме Човеци. И знаете ли какво се случи? Неусетно, без да забележа – та аз нямах проблем с алкохола – загубих към пиенето всякакъв интерес. Напълно. Изцяло. Необратимо.

Сигурно ви звучи невероятно и дори прекалено. Разбирам ви. Но съм сигурна, че щом четете тази книга, то алкохолът и вас е белязал по някакъв начин. Може би си мислите, че можете да го контролирате – и аз си мислех така. Така мислеха и двамата ми дядовци, едната ми баба, вуйчо ми, чичо ми... Така мислят всички алкохолици, семействата им, повечето лекари и обществото като цяло.

Няма значение какво ви е привлякло към този текст. В живота случайности няма. Няма значение и какво сте преживели с пиенето, заради пиенето и без пиенето. Някои се учим по трудния начин. Но има ОГРОМНО значение как ще продължите да живеете. Дайте си шанс да видите алкохола през очите на Алън Кар, благодарение на когото милиони хора по света са си върнали живота обратно. Защото, въпреки че сега най-вероятно не ви се вярва, има начин да контролираме пиенето. Лесен при това. И той е пред вас.

Желая ви красив, здрав и свободен живот!

Румяна Костадинова  
преводач, терапевт в Клиника „Алън Кар“, България

## Въведение

НА 15 ЮЛИ 1983 Г. АЛЪН КАР – заклет пушач от тридесет години, изгасил последната си цигара и заявил, че е открил „Easyway“ (Лесният начин) – метод, с който всеки може да откаже цигарите лесно, бързо и завинаги. Без силна воля, без лекарства и заместители, без болки и мъки и без напъняване. И най-важното – без да се чувства ощетен и да вярва, че ако не пуши, животът му вече никога няма да бъде така приятен, нито пък ще може да се справя със стреса.

По онова време малко хора биха повярвали, че такова магическо лечение е възможно. Общоприето било, че отказването на цигарите изисква огромна воля, води до напъняване и ужасни симптоми на абстиненция и е почти толкова лесно, колкото да изкачиш Еверест. За съжаление, и днес милиони пушачи страдат от същата илюзия.

Като се имат предвид хилядите часове и милионите лири, които медицината е инвестирала в търсене на ефективен метод за спиране на пушенето, е ясно защо никой не вярвал, че един обикновен бивш пушач, без каквото и да е медицинско образование, е успял там, където науката се е провалила. „Анонимните алкохолици“ (АА) по-лесно биха повярвали в това. Като бивш член на тази организация, аз мога да заявя, че милиони срължат живота си не на медицинските специалисти, а на своите събратя алкохолици.

Днес Алън Кар е широко признат по целия свят за вогещ експерт по отказване от пушенето в света. Неговата първа книга „Не пуша вече!“\* (The Easyway to stop smoking) е бестселър години наред, от 1985, когато беше публикувана за първи път, до ден днешен. Тя е преведена на повече от 20 езика и продължава да е №1 по продажби в Германия, Австрия и Швейцария\*\*. На базата на метода „Easyway“ е развита и мрежа от клиници по целия свят.

За първи път чух за Алън Кар от приятели, които бяха ходили на терапия в неговата клиника и бяха възхитени от резултата. Останах госта скептичен – та някои от тях не пушеха едва от няколко дни! Казах си, че просто са платили цяло състояние за поредното „магическо“ лечение и започнах да чакам да се провалят. Признавам си, че всъщност исках да се провалят. Ядосвах се, че моето пушене изобщо не ги изкушава и с течение на времето започнах да разбирам, че тези хора не само наистина са станали непущачи, но и че това им харесва. Вместо да ги съжалявам, че вече не могат да пушат, аз започнах да им завиждам. Години след това се чувствах аутсайдер, защото продължавах да пуша. Като редовно провалящ се член на Обществото на Анонимните алкохолици по онова време, ясно разбирах, че алкохолът ме съсипе, но се оправдавах, че той е съществен елемент от социалния ми живот. Чувствах се аутсайдер и заради пиенето. В един момент реших да посетя клиниката на Алън Кар. Понеже бях твърдо убеден, че при мен методът му няма да проработи, не казах дори на жена си, да не говорим за прия-

\* Книгата „Не пуша вече!“ е преиздавана многократно в България от издателство „Кубеа“. – Бел. прев.

\*\* До 2013 г. книгата е преведена на над 28 езика. – Бел. прев.

мелите. А когато четири часа по-късно си тръгнах от терапията, няха търпение да разкажа на целия свят.

Алън казва, че методът му е еднакво ефективен за всички видове зависимости. За мен е истинско удоволствие да потвърдя, че той ме спаси не само от пушенето, но ми помогна да се освободя и от алкохолизма – кошмара, който контролираше и съсипеваше живота ми. Някога си мислех, че за алкохолизма лечение няма, но Алън доказва, че съм грешал. Днес съжалявам само, че не го срещнах по-рано. Не се тревожете, ако и вие сте скептични. Алън очаква да сте. Няма да се опитвам да ви разказвам как и защо неговият метод е толкова ефективен. Ще кажа само, че когато прочетете тази книга до края, ще се чудите как е възможно досега да не сте разбирали всичко това.

Приятно четене!  
Емануел Джонсън