

Съдържание

	ВЪВЕДЕНИЕ	11
ГЛАВА 1	КЛЮЧЪТ	20
ГЛАВА 2	СВЯТ НА ИЗКУШЕНИЯ	35
ГЛАВА 3	ЗАЩО ЧЕТЕТЕ ТАЗИ КНИГА	48
ГЛАВА 4	ПЪРВИ СЪПКИ КЪМ СВОБОДАТА	72
ГЛАВА 5	КАПАНЪТ	84
ГЛАВА 6	ЗАХАПВАНЕТО НА СТЪВТА	109
ГЛАВА 7	СТРАХЪТ	120
ГЛАВА 8	СИЛАТА НА ВОЛЯТА	133
ГЛАВА 9	АМИ АКО ИМАМ ПРИСТРАСТЯВАЩА ЛИЧНОСТ?	146
ГЛАВА 10	В ПРИМКАТА	157
ГЛАВА 11	ВНИМАВАЙТЕ КАКВО ЯДЕТЕ	169
ГЛАВА 12	ГЛАДЪТ	178
ГЛАВА 13	ЛЮБИМАТА ХРАНА	189
ГЛАВА 14	ВЪЗНИКВАЩИ ВЪПРОСИ	203
ГЛАВА 15	НЕ СТЕ САМИ	213
ГЛАВА 16	ОТНЕМАНЕТО	222
ГЛАВА 17	ПОЕМАНЕТО НА КОНТРОЛ	229
ГЛАВА 18	ПОСЛЕДНОТО УГОЩЕНИЕ	241
ГЛАВА 19	НАСЛАДАТА ОТ ЖИВОТ, СВОБОДЕН ОТ ЕМОЦИОНАЛНО ПРЕЯЖДАНЕ	254
ГЛАВА 20	ПОЛЕЗНО НАПОМНЯНЕ	259
	УКАЗАНИЯТА	262
	КЛИНИКИ EASYWAY НА АЛЪН КАР	267

Въведение

ОТ ДЖОН ДАЙСИ,

ГЛАВЕН ИЗПЪЛНИТЕЛЕН ДИРЕКТОР И СТАРШИ
ТЕРАПЕВТ В ЦЕНТРОВЕТЕ НА АЛЪН КАР

- Възнаграждавате ли се с храна?
- Ядете ли, за да се успокоите или да се почувствате сигурни? Или пък ограничавате храненето си, за да владеее положението?
- Увеличавате ли количеството на храната, когато сте тъжни или подложени на стрес?
- Продължавате ли да ядете дори когато сте сити?
- Избягвате ли храната напълно, понякога или често?
- Изпитвате ли честоти или спорадични пристъпи на неконтролируем глад?
- Някога пожелавали ли сте да устоите на импулса за ядене? Или ви е трудно да се заставите да се храните?
- Случвало ли ви се е да се прочиствате от храна (чрез предизвикано от вас повръщане, злоупотреба със слабители, диуретици или с клизми), или минавала ли ви е някога подобна мисъл?
- Чувствате ли се контролирани от храната?

Положителният отговор на някой от горните въпроси е показател, че отношението ви към храната е причина за напрежение и неудобство. Отрицателните емоции въздействат върху апетита и храносмилателните процеси по нефункционален и изопачен начин.

Целта на настоящата книга обаче не е да ви затрупа с медицински или психологичени термини. Всички симптоми, изброени във въпросите по-горе, понякога се оказват фактори при редица подлежащи на диагностика състояния.

Те варират от „емоционално хранене“ (често наричано и „емоционално преяждане“) до отклонения, смятани за далеч по-сериозни като: „други специфични разстройства на храненето и храненето (ДСРХ)“, „компулсивно преяждане“, булимия и анорексия.

Последните две са извънредно обезпокоителни психични заболявания. Възможно е да засегнат всекиго, независимо от възрастта, пола или произхода. Ако чувствате или се страхувате, че страдате от някое от посочените сериозни състояния, непременно се посъветвайте с вашия личен лекар. Естествено е да се притеснявате от необходимостта да споделите тревогите си, но наистина е важно да го направите.

Ако ви е нужна помощ да се осмелите, съществуват многобройни благотворителни и други организации, в които дискретно ще ви изслушат и ще подхождат добронамерено, любезно, компетентно, с разбиране и без да ви осъждат. Дори ползата от разговора с някого е безценна.

Книгата няма за цел да измести помощта и подкрепата, които очаквате от своя лекар и от медицинските си консултанти, в случай че страдате от компулсивно

преяждане, булимия или анорексия. Но със сигурност ще ви е полезна за постигането на по-задълбочено разбиране на взаимовръзката между храната и емоциите.

В която и категория да попадате, в съдържанието няма нищо, което би ви навредило или би ви създавало пречки. За сметка на това има много неща, които ще ви помогнат да отключите вратата, залостила ви в капана на емоционалното преяждане.

При емоционалното преяждане по-скоро посягате към храни в стремежа да се освободите от отрицателни чувства, а не толкова да задоволите глада. То води до усложнена и нездравословна връзка с храната, склонност към лакомия и увеличаване на теглото, придружени от усещането за безпомощност, леност и апатия. Не е изключено да сте изморени от провалените усилия да контролирате яденето с диети или като просто си заповядвате да спрете. За да се справите, ви е необходим метод, разработен с истинско разбиране на многобройните психологични, а не чисто физически причини за емоционалното преяждане.

„КАКВО, ЗА БОГА, ЩЕ МИ ПРЕДЛОЖИ ОТКАЗЪТ ОТ ПУШЕНЕТО?“

Добър въпрос. Преди около 20 години бях закъсал сериозно. Бях пристрастен към цигарите. Не стига това, ами пуших по 80 на ден и бях изоставил всяка надежда някога да спра пушенето. Нямах представа, че причината за моето състояние е почти изцяло психологическа. Психологическо се оказа и решението. Не ми харесваше, че пуша, но смятах, че съдбата ми е такава. И всички опити да ме убедят в противното бяха напълно безсмислени.

Имах обаче късмет. Съпругата ми не беше готова да се откаже без борба. По принуда се съгласих да отида в центъра на Алън Кар в Лондон с мисълта, че когато изляза оттам същия закоравял пушач, тя поне ще ми позволи да пуша на спокойствие, без да ми натяква най-малко 12 месеца.

Никой не бе по-изненадан от мен или може би от жена ми – тръгнах си от семинара с убеждението, че няма да пуша никога повече.

Ако бях по-непредубеден, сигурно нямаше да се изненадам толкова. По времето, когато отидох, Алън вече бе помогнал на милиони хора да спрат пушенето чрез семинари на живо в центрове и с книги. Доказателствата се виждаха ясно, но като упорит пушач, чието съществуване се въртеше около следващата цигара, не успях да ги видя.

Размишлявайки впоследствие, признах, че част от мен просто не искаше да ги забележи. Необходимо бе собственият ми живот да се преобрази, за да се убедя. Тогава изобщо не подозирах, че две десетилетия по-късно блестящият метод на Алън Кар ще ме спаси и от дим абет тип 2, лекувайки моята продължила цял живот пристрастеност към „лоши въглеродни“.

МЕТОДЪТ ЛЕСНИЯТ НАЧИН НА АЛЪН КАР НАИСТИНА Е ЖИВОТОПРОМЕНЯЩ

В продължение на повече от 30 години самият Алън е пушил от 60 до 100 цигари на ден. С изключение на акупунктура пробвал всевъзможни традиционни и нетрадиционни методи за спиране на пушенето. Накрая, също като мен, се отказал дори от опитите. Повярвал, че

„станеш ли веднъж пушач, си оставаш такъв завинаги“ и си обречен на преждевременна смърт. После направил откритие, което го вдъхновило да пробва отново.

Описа го така: „Изведнъж намалих броя от 100 на нула – без лошо настроение и без усещане за загуба, липса или депресия. Тъкмо напротив, действително се наслаждавах на процеса. Знаех, че вече не съм пушач още преди да загася последната цигара. Оттогава никога не съм изпитвал и най-малкото желание да пуша“.

За Алън осъзнаването, че е открил начин, който ще даде възможност на всеки пушач да спре, се оказва откровение, защото:

- Той е лесен, незабавен, безболезнен.
- Не са нужни сила на волята, помощни средства, заместители и трикове.
- Не се стига до депресия или симптоми на абстиненция.
- Теглото не се увеличава.

След като убедил пушещите си приятели и роднини да изиграят ролята на опитни свинчета и резултатът бил положителен, изоставил доходната си професия на квалифициран счетоводител. Създал клиника, за да помогне на други пушачи да се откажат от навика си. И нарекъл метода си ЛЕСНИЯТ НАЧИН (Easyway). Той се оказал толкова успешен, че в момента съществуват центрове на Кар в над 150 града в 50 страна по цял свят. Негови бестселъри за метода са преведени на повече от 40 езика и всяка година се прибавят нови.

Алън бързо разбира, че методът му може да се прилага по отношение на всяко пристрастяващо вещество или поведенчески проблем, а не само за никотина. Настоящем методът е помогнал на десетки милиони хора да се откажат от пушенето, алкохола и забранени лекарства, да се справят с пристрастяването към захарта и вредните въглехидрати, с увеличаването на теглото, комарджийството, прекомерното харчене, страха от летене и обсебването от дигиталните технологии.

Вдъхнових се безкрайно от Алън и от неговия чудодееен метод. Изтърках доводи и произнасях тиради пред него и Робин Хейли (председател на организацията *Лесният начин на Алън Кар*), за да ми позволят да участвам в мисията за излекуването на света от пушенето.

За мой голям късмет успех да ги убедя. Алън и Робин се заеха с моето обучение, което бе едно от най-удовлетворяващите преживявания в живота ми. Възможността да наричам Алън не само мой учител и наставник, а и приятел, бе небивала чест и привилегия.

СПОДЕЛЯНЕТО НА ИСТИНАТА

През изминалите 20 години съм се занимавал с над 30 000 пушачи в първия център на Алън в Лондон и днес ръководя екип, който разпространява метода му от Берлин до Богота, от Нова Зеландия до Ню Йорк, от Сидни до Сантяго. Гарантирайки, че разработката му е достигнала пълния си потенциал, Алън ни възложи и да прехвърлим *Лесният начин* от видеокасети на DVD, от кли-

ники в приложения, от компютърни игри на аудио книги, в онлайн програми, видео по заявка и др.

Феноменалният успех всъщност се дължи на простичка истина, която Алън открива случайно и предава на десетки милиони хора като мен. Свързва ни фактът, че никой не очакваше да се промени, както стана с нас. Всички гледахме скептично и бяхме жертва на едни и същи илюзии.

Истината за видовете компулсивно поведение като пушенето и емоционалното преяждане е скривана от нас със старателно оркестрирана кампания на изопачаване и лъжи. Живеем в свят, управляван от всевъзможни измислици. От всички страни ни манипулират организации и отделни индивиди, които твърдят, че ще ни помогнат, но в действителност се интересуват много повече от парите ни. Рекламната индустрия постоянно ни бомбардира с послания.

Залагат хитроумни капани и ни примамват да вършим определено вредни неща с лъжливи обещания за „забавление“, „индивидуалност“ и „свобода на избора“. Точно затова някои хора, които успяват да се отърват от пристрастеност или неправилно поведение чрез силата на волята, все пак продължават да усещат онзи специален копнеж – понякога до края на живота си. И непоклатимо вярват, че се жертват, „отказвайки се“ от нещо, което ги прави по-забавни и привлекателни или им носи удоволствие и успокоение.

Разбирането на простата истина и осъзнаването до каква степен се отнася и за вас, е ключът за избавлението от капана на емоционалното преяждане. Още по-важно е, че се разделяте с проблемите завинаги.

Настоящата книга ще ви помогне да прозрете истината. В нея не става дума за диети. Тонът ѝ не предполага предизвикване на чувство за вина, нагрубяване или тактики за сплашване. Ще узнаете, че подобни похвати всъщност правят отказването по-трудно. Тя ви запознава със структуриран, лесен за следване метод за преодоляване на проблема с емоционалното хранене бързо, безболезнено и завинаги. Книгата е написана с активното сътрудничество на бивши потърпевши от цял свят, потвърдили лично резултата от *Лесният начин на Алън Кар*.

ДУМИТЕ НА АЛЪН

Гарантираме, че нашите издания отразяват достоверно оригиналния метод на Алън Кар. Отговорността за това е моя. Предложиха ми да представя себе си като автор на книгите, публикувани след неговата смърт. Според мен би било изцяло погрешно.

Всяка нова книга е написана в пълно съответствие с брилянтния метод *Лесният начин на Алън Кар*. В новите ни книги просто сме обновили и подобрили формата, за да я осъвременим, така че да бъде колкото е възможно по-подходяща за днешните читатели. В тях няма нито дума, която Алън не е изричал или не би написал, ако все още беше сред нас. По тази причина обновяването, анекдотите и аналозиите, които не са негово дело, а са осъвременени или прибавени от мен, са в духа на Алън и безупречно допълват първоначалния текст и метод.

Смятам за лична привилегия, че работих в непосредствено сътрудничество с Алън върху редица книги за

Лесният начин, докато той беше жив. Успях да вникна във възможностите за прилагането на метода, изследвах и очертах бъдещата му еволюция. Зарадвах се на възложената ми лично от Алън отговорност да продължа делото на живота му. Отговорност, която приех със смирение и изключителна сериозност.

Алън Кар не само ме освободи от пристрастеността към никотина, която иначе би ме убила още преди време. Разясни ми всичко за психическите процеси, поставили ме в затруднено положение, и ми разкри как да се справя лесно, безболезнено и без усилия на волята.

Работейки върху книгите на Алън близо 20 години, продължавам да му се възхищавам и да го възхвалявам. Великият мъж е заслужил.

Методът е толкова изчистен и ясен, приспособим и резултатен, какъвто винаги е бил. Позволява ни да го прилагаме при редица проблеми, а не само при пушенето. Независимо дали се отнася за преяждане, алкохолизъм, комар или безразсъдно харчене, страх от летене или дори за „тежки“ наркотици, методът насочва нуждаещите се от помощ по простичък и достъпен начин.

Убедих се от личен опит, че ползата от следването на метода променя живота. Позволете ми да ви оставя в най-сигурните ръце – на Алън Кар с неговия *Лесен начин*.

Д ж о н Д а й с и
Главен изпълнителен директор и старши терапевт
в центровете на Алън Кар