

Съдържание

	ВЪВЕДЕНИЕ	13
ГЛАВА 1	БОЛНИ И УМОРЕНИ	18
ГЛАВА 2	ИНСТИНКТЪТ ЗА СЪН	30
ГЛАВА 3	ВОЙНАТА СРЕЩУ СЪНЯ	44
ГЛАВА 4	КАПАНЪТ	58
ГЛАВА 5	ПРИСТРАСТЯВАНЕТО	70
ГЛАВА 6	ПЪРВИ СЪПКИ КЪМ СВОБОДАТА	77
ГЛАВА 7	НЕВЕРОЯТНАТА МАШИНА	92
ГЛАВА 8	ТРЕВОЖНОСТ	103
ГЛАВА 9	ДВА ВИДА СТРАХ	118
ГЛАВА 10	СИЛА НА ВОЛЯТА	152
ГЛАВА 11	ЗА ВАС ЛИ Е ТОВА НЕЩО?	166
ГЛАВА 12	ДА ВИДИМ НЕЩАТА ТАКИВА, КАКВИТО СА	186
ГЛАВА 13	ОТ КОЛКО СЪН СЕ НУЖДАЕТЕ?	199
ГЛАВА 14	ОБИЧАЙТЕ СЕБЕ СИ	216
ГЛАВА 15	ОБРЪЩАНЕ НА ЗАВИСИМОСТИТЕ	228
ГЛАВА 16	ПОЕМАНЕ НА КОНТРОЛ	238
ГЛАВА 17	УБИВАНЕ НА МАЛКОТО ЧУДОВИЩЕ	250
ГЛАВА 18	НАЙ-НАКРАЯ СВОБОДНИ	262
ГЛАВА 19	ПРЕСЛЕДВАНЕ НА ЩАСТИЕТО	274
ГЛАВА 20	ПРЕПРАТКИ	282
	ЕПИЛОГ	285
	КЛИНИКИ EASYWAY НА АЛЪН КАР	289

От съществено значение е
да не пропускаме
това важно

ВЪВЕДЕНИЕ

ОТ ДЖОН ДАЙСИ,
СЪОСНОВАТЕЛ, ГЛОБАЛЕН ИЗПЪЛНИТЕЛЕН ДИРЕКТОР
И ГЛАВЕН ТЕРАПЕВТ ПО МЕТОДА НА АЛЪН КАР
EASYWAY

Добре дошли в *Лесният начин за по-добър сън на Алън Кар*. Репутацията на Алън Кар в областта на лечението на зависимости и промяна в поведението е изградена върху огромния му успех при подпомагане на пушачите да откажат тютюнопушенето. Неговият метод Easyway (*Лесният начин*) е толкова успешен, че бързо се превръща в световен феномен. Още от първите дни Алън е затрупан с молби на страдащи от безброй други пристрастявания и проблеми, които го умоляват да разшири своя метод, за да обхване и техните специфични нужди. До началото на века Алън вече е събрал екип от умни, лоялни и всеотдайни старши терапевти, които не само му помагат да приложи метода към всички тези зависимости и проблеми, но също така играят ключова роля за популяризирането на метода Easyway по целия свят.

Поемам отговорността да гарантирам, че нашите книги са верни на оригиналния метод на Алън Кар, и за мен е чест да напиша това важно въведение. Бъдете сигурни, че след като го прочетете, ще ви оставя във вещите ръце на Алън. Предложиха ми да се пиша като автор на книгите, които издадохме след смъртта на Алън. Според мен това би било напълно погрешно.

Всъщност всяка следваща книга е написана в строго съответствие с брилянтния метод на Алън Кар Easyway. В новите книги ние просто осъвременяваме формата, за да е възможно най-достъпна за днешните читатели. В тях няма нито дума, която Алън не е написал или не би написал, ако все още беше с нас, и поради тази причина актуализациите, анекдотите и аналозите, които не са негово собствено творение, а са осъвременени или добавени от мен, умишлено са издържани в стила на Алън, за да допълнят логично оригиналния текст и метод.

За мен е привилегия, че работих в тясно сътрудничество с Алън по книгите Easyway, докато беше още жив, и заедно изследвахме и очертахме развитието му с идеята да се приложи към все по-нарастващия брой проблеми и зависимости. Бях повече от щастлив, че отговорността за продължаването на тази жизненоважна мисия ми е възложена лично от Алън.

КАКВИ СА НАШИТЕ ПЪЛНОМОЩИЯ?

Вече 35 години лекуваме поведенчески проблеми и зависимости с феноменален успех по целия свят. Старшият

екип на Easyway и аз бяхме вдъхновени да се присъединим към мисията на Алън по една проста причина: неговият метод ни спаси живота. Както всеки терапевт на Easyway в света, така и ние се включихме, след като се освободихме от собствените си поведенчески проблеми и зависимости.

Алън обичаше да помага на хората да се справят с различни проблеми и мнозина от тези, които имаха късмет да им бъде помогнато, бяха толкова вдъхновени и благодарни, че се свързаха с него, за да му предложат съдействието си при разпространяване на неговия метод. Това се оказа благодатна почва за вербуването на сътрудници. За мен беше удоволствие да работя с Алън при сформирането на най-забележителния екип от старши терапевти, който да се заеме със задачата да приспособи метода за възможно най-много проблеми.

Разнообразието от поведенчески проблеми и/или история на употреба на наркотици в екипа от старши терапевти не само че не възпираше, но дори насърчаваше Алън да ги наеме. Стига да беше впечатлен от тяхната енергия, ентузиазъм, умения и постижения, за него бе страхотен бонус, ако в миналото бяха изпитали бремето на проблеми, за които Easyway би бил приложим. Той беше напълно наясно, че ще е изключително трудно да приложи метода си към пълния спектър от поведенчески проблеми и пристрастявания без прякото участие на хора, използвали метода, за да се освободят от тях. Независимо дали ставаше въпрос за хранителни разстройства, страх от летене, хазарт, дългове, хероин, кокаин, канабис, алкохол, или никотинова зависимост, директният, близък и личен опит с тези

проблеми позволи на Алън и неговия екип да разработят метода по съответния начин.

Тази книга е пряк резултат от решимостта ни да приложим брилянтния метод на Алън възможно най-широко и се радвам, че най-накрая предоставихме решение за всеки, чийто живот е бил съсипан от проблеми със съня. И го направихме с увереност. Как да подобрите съня си?

ЛЕСНО: ТОЗИ МЕТОД РАБОТИ!

Нашата мотивация да облечем метода в писмена форма беше да дадем възможност на всеки, навсякъде по света, независимо богат или беден, да се възползва от него. Това не е просто препис на нашата успешна онлайн видео програма за по-добър сън, а динамично аудио-визуално представяне на метода от един от най-старите терапевти в света по Easyway, извършвано чрез телефонна и електронна поддръжка за малцината, които го изискват. Но със сигурност е следващото най-добро нещо.

Не се заблуждавайте, тази книга сама по себе си е цялостна програма.

Наясно съм, че мнозина незапознати с метода или такива, които никога не са срещали хора, облагодетелствали се от Easyway, приемат някои от твърденията за него като невероятни или преувеличени. Така реагирах и аз, когато ги чух за пръв път. Бях страховтен късметлия, че Алън Кар спаси живота ми. Без съмнение, ако не бях влязъл в контакт с Алън и неговия удивите-

лен метод в края на 90-те години, нямаше да дочакам XXI век – камо ли да съм тук днес.

Невероятно съм горд, че оглавих екипа, който през последните 24 години разпространи метода на Алън от Берлин до Богота, от Нова Зеландия до Ню Йорк, от Сидни до Сантяго и другаде.

Все още изпитвам удоволствие да пренасочвам всички похвали и признания директно към великия човек; всичко е благодарение на Алън Кар.

Днес методът е също толкова чист, ярък, адаптивен и безотказен, колкото някога, което позволява прилагането му към цял набор от зависимости и проблеми. Независимо дали става въпрос за сън, канабис, кокаин, хероин, алкохол, или захар, хазарт, ненужни разходи, страх от летене, осъзнатост, или дори пристрастеност към компютри/социални медии, методът напътства нуждаещите се от помощ по прост, разбираем и ясен начин.

Все пак Easyway не е панацея. Но както предстои да откриете сами, той несъмнено е властелин на всички поведенчески проблеми и зависимости.

Сега, без повече отлагане, позволете ми да ви предам в най-надеждните ръце – ръцете на Алън Кар и неговия Easyway.

ГЛАВА 1

Болни и уморени

ЕПИДЕМИЯ ОТ БЕЗСЪНИЕ • СПЕШЕН ВЪПРОС •
КАКВО ВИ ДЪРЖИ БУДНИ? •
МЕТОД, КОЙТО РАБОТИ

*Кога загубихме способността си да спим?
Кога спането се превърна в такова усилие?*

Сънят е, или би трябвало да бъде, най-естественото нещо на света – също като дишането. Но фактът, че четете тази книга, означава, че при вас сънят не идва толкова лесно. Никак даже. Часовете дълбок, освежаващ сън, от които всички се нуждаем, за да функционираме по най-добрия начин, просто ви убягват. Или се борите да заспите, или сънят ви е нарушен – и това оказва огромно влияние върху вас.

Опитали сте всичко – от енергични упражнения през успокояващи бани до билкови напитки, медитация, хапчета, лепенки и отвари, но проблемът продължава. Без значение колко сте изморени, сънят ви се изплъзва. А когато все пак ви надвиша, най-вероятно не е качествен. Всъщност проблемът, изглежда, се влошава с натрупването на умора. Сякаш някакво чудовище изпитва

удоволствие да ви измъчва, лишавайки ви от почивката, която отчаяно жадувате.

Това не се отнася само за нощта. Дългосрочните проблеми със съня дават отражение и върху деня. Чувствате се уморени и ви липсва мотивация да изпълнявате всекидневните си задачи. Преценката ви страда. Чувството за глад се увеличава и хапвате повече, което води до наддаване на тегло. Все по често разчитате на стимуланти, за да ви държат будри. В екстремни случаи взаимоотношенията с околните се влошават, работата ви страда и ви е трудно да поддържате социален живот.

Лишаването от сън създава и чувство на страх – не става дума само за страховете и стреса, които изпитвате, докато лежите будни и изнервени през нощта, но и за тревогата от перспективата пред поредната безсънна нощ. Това безпокойство може да ви преследва през целия ден и се засилва с натрупването на умора. Истински дяволски кръг: не можете да спите, чувствате се изморени, тревожите се, раздразнението ви държи будни... и т.н., и т.н.

Как да разчупите цикъла и отново да се насладявате на прекрасното изкусително обещание за добър нощен сън?

ЕПИДЕМИЯ ОТ БЕЗСЪНИЕ

Безсънието е самотно занимание. Никой не може да го сподели с вас. Лежите будни през нощта, а мислите ви се въртят в мозъка и изискват внимание: проблеми, които се нуждаят от решения; задължения, които трябва да бъдат изпълнени; отношения, които предстои да

бъдат изяснени; тревоги, които блуждаят в ума ви като призраци. Никой не може да поеме този товар вместо вас. Това е проблем, който кара страдащия да се чувства отчаяно изолиран и безпомощен.

Парадоксът е, че милиони хора страдат точно като вас. Всъщност трудно ще намерите човек, който да не е изпитвал по едно или друго време описаните по-горе тревоги, свързани с липсата на сън. Всички знаем какво е чувството и как ни засяга. Тогава защо за някои това са кратки периоди в живота, през които преминават без сериозни неприятности, а други се заклехват, сякаш уловени в капан, който се затяга толкова повече, колкото по-упорито се съпротивляват?

Милиони хора ще се разпознаят в горното описание. В зависимост от това кое научно изследване четете, хроничното безсъние засяга от 10 до 50% от възрастно-то население по света. Дори в долната граница пак са много хората, които се борят да се сдобият с това, което би трябвало да ги спохожда естествено всяка вечер.

Съществуват много теории защо е така. Някои го отдават на прекомерното използване на електронни устройства, които ни бъркат в умовете и ни пречат да се *изключим* през нощта. Други обвиняват начина на хранене и количеството нездравословни храни и напитки, които консумираме в наши дни. Трети свързват епидемията от безсъние с повсеместното пристрастяване към всичко – от никотина, алкохола и други наркотици до хазарта, пазаруването и видеоигрите. А има и такива, според които безсънието се дължи на стресиращия ни начин на живот и неспособността да се отпуснем.

Нито един от тези фактори обаче не е единственият виновник. В тази книга ще ги разгледаме поотделно и ще обясним как да си осигурите по-добър шанс за пълноценен нощен сън, като внесете някои прости промени в начина си на живот и поведение. Безсънието не е нов проблем. Откакто се води статистика, това оплакване се среща нерядко. Знаем, че нарушенията на съня зачестяват с напредване на възрастта и са свързани с някои заболявания и физиологични състояния като диабет и менопауза. Потърпевши са и двата пола, въпреки че безсънието засяга жените с около 40% по-често от мъжете.

Всичко това вероятно изглежда много объркващо. *Какъв шанс имам да се наспя добре, ако преживявам епидемия от безсъние и всичко, което правя, само допринася за невъзможността ми да спя?* Но погледнете от друг ъгъл. Нито едно от тези проучвания не твърди, че хора като вас са обречени да страдат от липса на сън до края на живота си. Това означава, че има изход от капана. Просто се нуждаете от малко помощ, за да го намерите.

СПЕШЕН ВЪПРОС

Вземайки в ръце тази книга, вие направихте важен избор. Предприехте положителна стъпка, за да получите помощ за своето състояние. Най-вероятно това не е първото ви пристанище. Представям си, че след като неколккратно сте пробвали да се справите с проблема – навярно дори с известен успех, преди да се

подхлъзнете обратно в капана – може да сте скептични или дори да сте изгубили надежда изобщо да се освободите от това ужасно, изтощително страдание. Защото липсата на сън ни изморява и изпива енергията, от която се нуждаем, за да се справим с проблемите. Чувствали ли сте се уморени заг волана? Чувството на истина е ужасяващо. Не става дума да изпитвате лека умора, а да се мъчите да държите очите си отворени. Част от мозъка ви казва да останете нащрек и да се концентрирате; да контролирате това, което всъщност е смъртоносно оръжие, и да реагирате бързо при необходимост. Друга част заповядва: *Затворете очи. Заспивайте. Отпуснете се*. Ако имате късмет, частта *останете нащрек* печели, но с цената на неустови усилия. За съжаление, при твърде много хора частта *заспивайте* има последната дума. Най-вероятно и вие сте преживявали мигове, които налагат специална форма на двойно мъчение; има моменти, когато едва си държите очите отворени, но просто не можете да си позволите да заспите, и други, когато отчаяно копнеемте за сън, но колкото и да сте изморени, не успявате да се унесете.

Когато проблемът не е шофирането, а чисто и просто липсата на сън, започвате да се чувствате притиснати в капан. Знаете, че трябва да направите нещо по въпроса, но не ви достига енергия. Ето защо е чудесно, че сте взели решение да прочетете тази книга. Едва ли е било толкова трудно да предприемете тази стъпка, но за сметка на това ще се окаже жизненоважно.

Защото да си загубите съня, сериозно застрашава както вас, така и света наоколо.

Споменахме за ефектите, които липсата на сън може да имат върху вас през деня, но умората и раздразнителността са само върхът на айсберга. Недостигът на сън ви прави по-уязвими към пътни злополуки или към трудови или битови инциденти. С други думи, въръжава ви да сеете хаос, където и да отидете.

Дългосрочната заплаха за вашето здраве е още една причина да предприемете действия сега. Недостатъкът на сън увеличава риска от рак, затлъстяване, диабет, депресия и хипертония. Това, за което говорим, не е обикновено неудобство, а животозастрашаващо състояние. Посягайки към тази книга, вие сте направили огромна стъпка за преодоляването му!

КАКВО ВИ ДЪРЖИ БУДНИ?

Способни ли сте да посочите нещото, което ви лишава от сън? Може би ви е трудно да заспите вечер. Възможно е да се чувствате напълно изтощени, но въпреки това да не можете да заспите. По някаква причина превключвателят, който изключва светлините в ума ви, просто не се задейства. Не е задължително да имате много неща наум, за да се случи това. Умът ви може да се чувства объркващо празен, в очакване на съня, който така и не идва. И както всички знаем, той не е нещо, което да предизвикате насила. Не можете да се заставите да спите – все едно да се опитвате да дърпате едновременно двата края на едно въже. Накрая все пак успявате да заспите, но се събуждате в малките часове и не сте в състояние да се унесете от-

ново. Какво ви събужда? Може би ви стряска някакво физическо смущение в стаята, след което в главата ви нахлуват неканени мисли? Навярно котката има навика да скача върху вас в 2 часа през нощта и да ви гържи будни през следващите два часа?

Или ви събужда внезапна мисъл? Неприятна, остра малка тревога, която ви буди в паника и кара ума ви да препуска с часове. Докато четете книгата, ще развие-те по-добро разбиране за това как функционира сънят, как се гържи умът преди, по време и след събуждане и как да използвате това разбиране, за да се подготвите за ползотворна нощна почивка.

Какво е общото между пристрастяването и проблема със съня?

И така, как да разчупите порочния кръг и да се върнете към прекрасното обещание за добър нощен сън? Освен това как една книга може да ви помогне да прекъснете цикъла и да спите така, както е отредила природата?

Тазу книга предлага подход за справяне с липсата на сън, на който не сте се натъквали преди – освен ако не сте използвали Easyway, за да откажете пушенето, пиенето, хазарта, преяждането или някоя от другите зависимости и проблеми, които този метод е помогнал на десетки милиони хора да преодолеят.

Навярно се чудите как същият метод, който помага на хората да откажат цигарите, може да помогне и при недостиг на сън. Независимо че тютюнопушенето е сред главните причини за нарушенията на съня – наред с кофеина, алкохола и консумацията на рафинирана захар и преработени въглехидрати – съществува го-

ляма разлика в начина, по който се възприемат двете състояния. Склонни сме да обвиняваме пушачите за пристрастяването им към никотина – те сами си го причиняват; докато загубата на сън е нещо, което просто ви се случва, въпрос на лош късмет. Ето защо обикновено гледаме на пушачите като на извършителите, а на страдащите от безсъние – като на жертви.

Това не е така. Истината е, че в повечето случаи безсънието, подобно на тютюнопушенето, е предизвикано от различни фактори, включително начин на живот и избор на поведение. Може би някои от тях – например работата на смени или пътуването на дълги разстояния до местоработата – изглеждат по-малко като проява на свободна воля, отколкото, да кажем, пушенето и пиенето, но въпреки това са избори. Има алтернативи и ние трябва да приложим свободната си воля и логика, за да ги намерим.

Ще разгледаме тези възможности по-подробно. Засега е важно да започнете с приемането, че не сте жертви. Отхвърлете идеята, че страдате от *хронична инсомния*, и я заменете с факта, че *в момента* ви измъчва безсъние. Състоянието ви е лечимо и имате силата да се освободите.

Много хора вярват, че пристрастяването към никотина и други наркотици е физическо състояние, което се нуждае от физическо решение като никотинови лепенки, никотинови дъвки или електронни цигари. Всъщност пристрастяването е 99% въпрос на психика. То контролира ума чрез комбинация от промиване на мозъка и химическия ефект на дрогата. Начинът да се излекува зависимостта, е като се разобличи промиването на мозъка, което убеждава засегнатите, че

действието на наркотика им носи наслада. Тогава те откриват истинската природа на пристрастяването: заблудата да вярват, че получават истинска форма на удоволствие или полза от приемането на дрогата.

Физическото оттегляне от никотина е толкова слабо, че почти не се усеща. Всъщност до пристрастяване води неговият ефект върху мозъка, както и ценностната система на зависимите. Проблемът е почти изцяло психологически – въпрос на поведение, а не на химия.

Влиянието на психиката върху съня е много по-разбираемо. Ако успеете да преодолеете психичните бариери пред съня, ще намерите начин да се преборите с безсънието. Така работи Easyway. Помага ви да промените начина си на мислене, като ви освобождава от капана, който ви държи будни през нощта.

МЕТОД, КОЙТО РАБОТИ

Хубавото при страдащите от липса на сън в сравнение със зависимите е, че като цяло са отворени към нови неща. Пристрастените към никотина и алкохола са по-упорити и е по-трудно да бъдат убедени, че изобщо имат проблем, какво остава, че зависимостта им може да бъде преодоляна, без да се налага да разчитат на волята си или да понасят болезнен и неприятен преходен период (известен в средите на пристрастените като *отнемане*). За целта е важно да разберат как малката химическа зависимост се комбинира с по-големите пси-

хологични и поведенчески аспекти, така че да ги държи пристрастени.

Едно от основните ми разкрития беше, че волята далеч не е ключът към преодоляването на зависимостта и поведенческите проблеми и всъщност дори ги влошава. Ще разберете защо е така по-късно в тази книга. Засега добрата новина е, че няма да ви е необходима воля, за да накарате този метод да работи, нито ще се налага да правите жертви или да преминавате през мъчителен преходен период. Ще ви помоля да ми простите всякакви кръстосани препратки, които бих могъл да направя между проблемите със съня и пристрастяването или други поведенчески проблеми, към които съм прилагал *Лесният начин*. Ще ги огранича до минимум и ще ги споменавам само когато помагат да се обясни или илюстрира важен пункт. Обещавам ви, че ще бъдат подходящи за вашето състояние.

Освен това всичко, което трябва да направите, е да прочетете тази книга от началото до края и да следвате указанията.

Докато напредвате в четенето, ще намирате поредица от инструкции. Важно е да ги изпълнявате. Те са фундаментални за Easyway и работят като комбинация за сейф. Отключването на сейф е лесно, ако знаете правилната комбинация от числа. Но ако пропуснете някое от тях или не ги приложите в правилния ред, вратата няма да се отвори.

Това е всичко, което изисква този метод. Следвайте го в неговата последователност и цялост. Толкова е просто! Easyway е помогнал на десетки милиони хора да се откажат от тютюнопушенето, пиенето, хазарта, преяждането и редица други състояния, при които

традиционните методи са се провалили. Той е спасявал от отчаяние безброй зависими, на които така наречените *експерти* са казвали, че им липсва воля или че просто имат пристрастяваща личност.

Ние се радваме на феноменален успех по целия свят с този метод поради една-единствена причина:

ТОЙ РАБОТИ!

И така, към първото указание:

Трябва да следвате ВСИЧКИ указания. Поред.

Вие знаете защо. Ключалката няма да се отвори, ако пропуснете число, използвате някое извън последователността или прескочите направо до края в търсене на ключа. Цялата книга е ключът и трябва да се използва по предназначение.

Второто указание гласи:

Не бъдете предубедени.

Именно непредубеденият ум ви позволи да посегнете към тази книга. Продължавайте да вярвате. Забравете всяка мисъл, че *почти не спите*, обречени да страдате от недостиг на сън до края на живота си. Не сте родени с безсъние. Не ви е писано да страдате от недоспиване. Страдате по една или повече причини и можете да отмените тяхното въздействие и да се измъкнете от капана също толкова лесно, колкото сте попаднали в него.

Тази книга ще ви помогне да постигнете умствената нагласа, необходима, за да възстановите баланса на съня и да почувствате ползата във всички аспекти на живо-

та, без усилие на волята или мъчителен и труден преход. Докато четете книгата и вярата в способността ви да преодолеете проблема със съня нараства, ще се увеличава и усещането ви за радост, оптимизъм и енергия.

Прегърнете го! Това е начинът, по който сме предопределени да се чувстваме.