

Съдържание

ВЪВЕДЕНИЕ	11
ГЛАВА 1. КЛЮЧЪТ	23
ГЛАВА 2. ПРЕДИМСТВАТА НА ДИГИТАЛНИТЕ ТЕХНОЛОГИИ	42
ГЛАВА 3. ПРОБЛЕМЪТ	53
ГЛАВА 4. ПЛЪХОВЕ В КЛЕТКА	78
ГЛАВА 5. ПЪРВИ СЪПКИ КЪМ СВОБОДАТА	98
ГЛАВА 6. КАПАНЪТ	112
ГЛАВА 7. ЗАБЛУДЕНИ ОТ ИЗМАМАТА	131
ГЛАВА 8. СТРАХ	147
ГЛАВА 9. ВОЛЯ	162
ГЛАВА 10. ТЕОРИЯ ЗА ПРИСТРАСТЯВАЩАТА СЕ НАТУРА	173
ГЛАВА 11. ЗАРИБЯВАНЕ	185
ГЛАВА 12. ВНИМАВАЙТЕ С ДИГИТАЛНИТЕ СИ ЧАСОВЕ	204
ГЛАВА 13. ДИГИТАЛНИ ДИЛЕМИ	212
ГЛАВА 14. ВРЕМЕ ЗА ДЕЙСТВИЕ	229
ГЛАВА 15. НЯМА ОТ КАКВО ДА СЕ СТРАХУВАТЕ	242
ГЛАВА 16. ПОДГОТОВКА ЗА ОТКАЗВАНЕ	254
ГЛАВА 17. БЯГСТВО!	272
ГЛАВА 18. НАСЛАЖДАВАЙТЕ СЕ НА ЖИВО БЕЗ ДИГИТАЛНА ЗАВИСИМОСТ	280
ГЛАВА 19. ПОЛЕЗНИ НАПОМНЯНИЯ	288
ЦЕНТРОВЕ НА АЛЪН КАР	294

ВЪВЕДЕНИЕ

ОТ ДЖОН ДАЙСИ,
съавтор

- Смятате ли, че е невъзможно да седите във влак, в бар с приятели или дори да гледате телевизия, без многократно да проверявате телефона си?
- Изпитвате ли някаква форма на комфорт при отключването на смартфона си дори без конкретна цел?
- Играете ли онлайн игри всеки ден в продължение на часове?
- Страхувате ли се, че ще пропуснете нещо, ако не проверявате социалните си мрежи на всеки няколко минути? Започвате ли да се чувствате разстроени или неудобно, ако не можете да влезете?

Всичко това са индикации за дигитална зависимост или пристрастяване към технологиите. Това е състояние, което става все по-често срещано, но обществото много бавно разпознава заплахата, която то представлява. С нашата непрекъснато нарастваща зависи-

мост от дигиталните устройства дойдоха и безпрецедентни нива на стрес, изолация, прокрастинация, проблеми със съня и инерция.

Смартфоните се създават, за да ни правят зависими. Това не означава, че създателите им се стремят да ни причинят вреда. Елементите, които превръщат смартфоните в пристрастяващи устройства, са точно същите, които ги правят лесни и приятни за използване, интуитивни и изключително полезни. Когато ги използваме ефективно, те могат да ни помогнат да контролираме и подобряваме живота си, тъй като са в наша услуга по безброй значими и ефективни начини. В началото на хилядолетието идеята за тях щеше да ни се струва научна фантастика.

И все пак, когато ги използваме неправилно, телефоните ни контролират, вместо ние да контролираме тях. Те ни дразнят, безпокоят ни и изискват вниманието ни, когато правим нещо друго. Резултатът е, че постепенно попадаме в капана да им се поддадем и в крайна сметка да правим това, което искат, когато го искаме. Всичко е свързано с химията в мозъка. Телефоните са умишлено настроени така, че да ни карат да се връщаме към тях. Те ни уведомяват, нотифицират, побутват и прекъсват, без значение върху какво друго се опитваме да се съсредоточим или с кого се опитваме да общуваме. Те постоянно изискват нашето внимание.

Средностатистическият възрастен човек прекарва близо десет часа на ден пред дигиталните екрани: телефони, таблети, лаптопи, настолни компютри, телевизори. Приехме това като нещо нормално, но за мнозина дигиталният свят, в който живеем, се е превърнал в обсебваща и компулсивна дейност, която зав-

ладява реалния живот и крие сериозни рискове за здравето. Не говорим само за психичното здраве и разрушаването на взаимоотношенията; с прекомерното използване на екрани са свързани и проблеми като затлъстяване, безсъние и сериозно напрежение на очите. Разбира се, вие вече знаете всичко това, щом четете тази книга, така че може да бъдете сигурни, че нямаме намерение да ви отежчаваме с безкрайни подробности за вредата, която ще ви сполети, ако не успеете да избягате от „капана на технологиите“.

Факт е, знаете, че дигиталните технологии преобразяват нашите мозъци и ни превръщат в зависими. Имат същите познати симптоми като повечето установени зависимости:

- Неспособност за контролиране на използването им;
- Намеса в други аспекти на живота (работа и взаимоотношения);
- Загуба на интерес към други дейности (спорт, секс, общуване на живо);
- Тайна и измама;
- Нетърпение, раздразнение и страдание, когато използването им бъде прекъснато или ограничено;
- Неспособност за концентрация;
- Осъзнаване, че не всичко е наред, но разрушителна неспособност за промяна на поведението.

Тази последна точка обобщава нещастieto на пристрастяването. Дори когато знаем, че нещо съсипе живота ни и бихме искали да се освободим от него, бягството изглежда невъзможно. Защо? Защото смятаме, че съществува само един изход: трудният начин.

Независимо дали сте просто загрижени за използването на технологиите, борите се да ги ограничите или сте дълбоко отчаяни от дигиталната зависимост, тази книга е за вас. Общото убеждение е, че пристрастяванията не могат да бъдат победени без огромни усилия на волята, страдание и лишения. Но тази книга ще ви покаже красивата истина: има и друг начин.

МОЯТА ИСТОРИЯ

Открих това за себе си преди 20 години, когато отидох в един център на Алън Кар в Лондон само за да задоволя все по-отчаяните молби на съпругата ми да откажа цигарите. Не вярвах, че Алън Кар може да ми помогне. Пушех по 80 цигари на ден и бях изгубил всяка надежда, че някога ще мога да спра. Не бях щастлив, че пуша, но вярвах, че това е съдбата ми и всички опити да ме убедят в обратното бяха безсмислени.

Никой не беше по-изненадан от мен (или може би само съпругата ми), че когато напуснах семинара, бях убеден, че никога повече няма да пуша. Това, което преживях, беше напълно различно от предишните ми опити да се откажа с усилия на волята, заместители като никотинова дъвка и почти всеки метод или трик за отказване от цигарите, известен на човечеството. Когато приключих с програмата на Алън Кар, знаех, че вече

нямат никакво желание да пуша и затова нямах нужда от усилия на волята.

Разбрах, че страховете ми за живота без цигари са били неоснователни: започнах повече да се наслаждавам на социалните събития и да се справям със стреса по-добре, отколкото когато пушех; не изпитвах чувство на лишение или липса; напротив, изпитвах огромно облекчение и възторг, че най-накрая съм свободен. Чувствах се като излекуван от най-лошата болест, която може да съществува.

В продължение на повече от 30 години като заклет пушач Алън пуши по 60-100 цигари на ден. С изключение на акупунктура, той опитва всички конвенционални и нетрадиционни методи за отказване. В крайна сметка, като мен, той се отказва дори от опитите си да се откаже, убеден, че: „Веднъж пушач, завинаги пушач“. Тогава открива нещо, което го вдъхновява да опита отново.

Както той описва: „За една нощ стигнах от 100 цигари на ден до нула – без лошо настроение или чувство на загуба, празнота или депресия. Напротив, наистина се наслаждавах на процеса. Знаех, че вече съм непушач още преди да съм изгасил последната си цигара. Оттогава никога не съм имал и най-малкото желание да пуша“.

Това е изключителното предимство на „Лесният начин“. За разлика от метода чрез усилия на волята, той ви позволява да победите пристрастяването си:

- ЛЕСНО, НЕЗАБАВНО И БЕЗБОЛЕЗНЕНО

- БЕЗ УСИЛИЯ НА ВОЛЯТА, ПОМОЩНИ СРЕДСТВА, ЗАМЕСТИТЕЛИ ИЛИ ТРИКОВЕ
- БЕЗ ДЕПРЕСИЯ И СИМПТОМИ НА АБСТИНЕНЦИЯ
- БЕЗ ДА СЕ ОБРЪЩАТЕ КЪМ АЛТЕРНАТИВНИ МАНИИ КАТО ПРЕЯЖДАНЕТО

Методът „Лесният начин“ е толкова успешен, че сега има центрове „Лесният начин“ на Алън Кар в над 150 града в 50 страни по света. Бестселъри, базирани на неговия метод, са преведени на повече от 40 езика, като всяка година се добавят още. Методът вече е помогнал на десетки милиони хора да се откажат от пушенето, алкохола и други зависимости, както и от пристрастяването към захарта, хазарта, преяждането, прекомерното харчене и страха от летене.

Бях толкова вдъхновен от Алън и това, което осъзнах покрай неговия чудодееен метод, че тормозех и преследвах него и Робин Хейли (сега председател на „Лесният начин“ на Алън Кар) да ми позволят да се включа в тяхната мисия да излекуват света от пушенето. За щастие, успях да ги убедя. Да бъда обучаван от Алън и Робин беше едно от най-възнаграждаващите преживявания в живота ми. Да мога да считам Алън не само за свой треньор и ментор, но и за свой приятел, беше невероятна чест и привилегия.

СПОДЕЛЯНЕ НА ИСТИНАТА

През последните 20 години съм излекувал повече от 30 000 пушачи в първия център на Алън в Лондон и ръководех екипа, който разпространи неговия метод от Берлин до Богота, от Нова Зеландия до Ню Йорк, от Сидни до Сантяго. Алън ни постави задача да гарантираме, че неговото наследство ще достигне пълния си потенциал, и така ние пренесохме „Лесният начин“ на Алън Кар от видеозаписи към DVD, от семинари до приложения, от компютърни игри до аудио книги, до онлайн видео програми и отбъд.

Заг този феноменален успех стои една проста истина – истина, която Алън е открил случайно и след това предаде на десетки милиони хора като мен. Това, което ни свързва е, че никой от нас не е очаквал да бъде променен по начина, по който се случи. Всички бяхме скептични, всички имаме едни и същи илюзии.

Истината за пристрастяванията и компулсивното поведение като пушенето и зависимостта от дигиталните технологии се пази скрита за повечето от нас чрез внимателно организирани кампании за прикриване и лъжи. Факт е, че всички сме оставени на милостта на организации, които имат интерес да ни държат пристрастени, независимо дали става въпрос за пристрастяващо вещество, устройство, игра или приложение. Те са изучавали науката за пристрастяването и я използват коравосърдечно, за да ни държат зависими.

Подтикнати от страха от регулации, гигантите в технологиите, гейминга и социалните медии напоследък се ангажират с усилия, които привидно помагат на

потребителите да бъдат по-наясно и да ограничават времето пред екрана, но това прилича на напълно неравностоен боксов мач – 45-50-килограмов слабак, хвърлен на ринга срещу шампион в тежка категория.

Когато използването на технологиите – смартфони, таблети, социални мрежи или игри – се превърне в проблем, ние се опитваме да го намалим, така че впрягаме волята си, за да се въздържаме и да се борим с желанието.

Дори и усилията на волята ни да издържат, продължаваме да чувстваме загуба, страх ни е да не пропуснем нещо и всъщност жадуваме за това, от което се лишаваме. Никога не се отърсваме от убеждението, че правим жертва, „отказвайки се“ от нещо, което ни доставя удоволствие или утеха, или ни задържа в социалния кръг.

Да разберете простата истина и да осъзнаете как тя се отнася за вас е ключът към бягството от капана на дигиталната зависимост и трайното освобождение.

При пряка наркотична зависимост като зависимостта към никотин, кокаин или хероин, целта на „Лесният начин“ е не само да създаде ситуация, при която се постига пълно въздържание, но и да гарантира, че бившият зависим се наслаждава на чувство за свобода и радост, а не на усещане за загуба или лишене. Именно ефективността на метода за постигане на това състояние на ума го превърна в световен феномен.

По отношение на дигиталната зависимост, освен ако не планирате напълно да отхвърлите технологиите през останалата част от живота си (ако възнамерявате да живеете изцяло извън мрежата, това би до-

бело до непреодолими предизвикателства), целта ни е да ви помогнем да елиминирате ненужното, негативно, нефункционално и неподходящо използване на технологиите и да го замените с полезна, положителна, функционална и подходяща употреба.

С други думи, искаме да не бъдете повече поробени, контролирани и използвани от технологиите, а вместо това просто **ДА ГИ ИЗПОЛЗВАТЕ!**

ДИГИТАЛНА ЗАВИСИМОСТ = НЕПОДХОДЯЩО ИЛИ НЕФУНКЦИОНАЛНО ИЗПОЛЗВАНЕ НА ТЕХНОЛОГИИТЕ

Целта е да спрете с неподходящата и нефункционална употреба на технологиите, а не да се отказвате от използването им като цяло (освен ако наистина не искате това, разбира се).

Тази книга, както всички от поредицата „Лесният начин“, ще ви помогне да видите простата истина. Тя не разчита на вина, тормоз или заплашителни тактики – както ще разберете, всички тези техники всъщност затрудняват отказването. Вместо това, ви даваме структуриран, лесен за следване метод за преодоляване на вашата дигитална зависимост бързо, безболезнено и завинаги.

ГЛАСЪТ НА АЛЪН

Поемам отговорността да гарантирам, че нашите книги следват оригиналния метод на Алън Кар. Предлагам ми името ми да стои като автор на книгите, кои-

то издадохме след смъртта на Алън. Според мен това би било напълно погрешно.

Причината е, че всяка нова книга е написана стриктно в съответствие с брилянтния метод „Лесният начин“ на Алън Кар. В новите ни книги само актуализирахме метода, за да гарантираме, че той остава релевантен и ефективен, тъй като механизмите на пристрастяването се развиват и то самото се развива. Добър пример за това е необходимостта да включим съвети и насоки относно електронните цигари и вейповете в нашите книги за отказване от пушенето. Разбира се, също така разработихме метода, за да му позволим да бъде приложен и към други зависимости и проблеми, като алкохол, кокаин, канабис, дъглови, пристрастяване към захар, проблеми с теглото, страх от летене и нововъзникващи зависимости като дигиталната. Благодарен съм за огромната подкрепа, предоставена от нашите издатели, Arcturus Publishing, по-специално на Тим Глин-Джоунс и Найджъл Матисън.

В книгите ни няма нито дума, която Алън не е написал или не би написал, ако все още беше с нас, и поради тази причина актуализациите, историите и аналозиите, които не са негова собствена работа или негов собствен опит – които са осъвременени или добавени от мен – са написани ясно в стила на Алън, за да допълнят безпроблемно оригиналния текст и метод.

Считам се за привилегирован, че работих в тясно сътрудничество с Алън по толкова много книги относно метода „Лесният начин“, докато той беше жив. Така придобих представа за това как методът може да се използва и успявам да изследвам и очертавам бъдещата

му еволюция и приложимост към други проблеми и пристрастяващи вещества.

Бях повече от щастлив, че отговорността за прогължаване на тази жизненоважна мисия бе поставена на плещите ми от самия Алън. Това е отговорност, която приех със смирение и към която се отнасям изключително сериозно.

Методът е толкова чист, толкова ярък, толкова адаптивен и толкова ефективен, колкото винаги е бил, което ни позволява да го прилагаме към всякакви зависимости и да насочваме онези, които се нуждаят от помощ, по прост, разбираем и ясен начин. От щастлив опит знам, че ползите от следването на този метод могат да променят живота ви. А сега, позволете ми да ви предам в най-сигурните ръце – тези на Алън Кар и неговия невероятен метод „Лесният начин“.

Д ж о н Д а й с и
*Глобален изпълнителен директор и главен терапевт
по метода на Алън Кар „Лесният начин“*