

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ  
СПОСОБ



НАСЛАЖДАТЬСЯ

АВИА-  
ПЕРЕЛЕТАМИ



АСТРАЛЬ БИЗНАС

Allen Carr's  
**EASY WAY**

Аллен Карр, автор бестселлера «Легкий способ бросить курить», успешно применял созданную им методику для решения различных психологических проблем — от снижения веса до избавления от алкогольной зависимости.

«Легкий способ наслаждаться авиаперелетами» поможет вам преодолеть страх перед полетами, превращающий отпуск или командировку в сущий кошмар, снять естественное внутреннее напряжение и превратить воздушное путешествие в приятное и радостное событие.

---

---

**Аллен Карр**

**Легкий способ наслаждаться авиаперелетами**

**Allen Carr**  
**The Easyway to Enjoy Flying**

Главная идея, красной нитью проходящая через книгу Аллена Карра, — это преодоление страха. Ценность открытого им «Легкого способа» заключается в том, что он помогает избавиться от фобий и тревог, которые мешают людям в полной мере наслаждаться жизнью. Это ярко демонстрируют книги Аллена Карра: «Легкий способ бросить курить», «Единственный способ бросить курить навсегда», «Легкий способ сбросить вес», «Как помочь нашим детям бросить курить».

Привычка выкуривать по 100 сигарет в день доводила Аллена Карра, в прошлом успешного бухгалтера, до отчаяния, пока в 1983 году, после бесконечных попыток бросить курить, он, наконец, не открыл то, чего так долго ждали многие, — «Легкий способ бросить курить». В настоящее время он создал сеть клиник по всему миру, которые пользуются заслуженной репутацией благодаря тому, что успешно помогают людям бросить курить. Его книги изданы более чем на 20 языках, кроме того, существуют их видео-, аудио- и CD-версии.

Десятки тысяч людей обратились за помощью в клиники Аллена Карра, и более 90% из них успешно бросили курить. Он обещает своим пациентам, что они с легкостью смогут отказаться от никотина, а в случае неудачной попытки им вернут деньги, потраченные на курс лечения. Перечень клиник Аллена Карра приводится в конце книги. Если вам понадобится помощь, обратитесь в ближайшую к вам клинику. В некоторых клиниках Аллена Карра также проводятся тренинги для тех, кто хочет контролировать свой вес. Кроме того, предлагается обслуживание корпоративных клиентов, что дает возможность компаниям легко и эффективно бороться с курением.

# Адель Мирер. Предисловие

На протяжении более 20 лет я была убежденной курильщицей, выкуривавшей по 60 сигарет в день. Как и большинство заядлых курильщиков, я несколько раз пыталась бросить курить. Сначала я проверила, есть ли у меня сила воли, и быстро обнаружила, что она у меня отсутствует. При последующих попытках я прибегала к акупунктуре, гипнозу, антеникотиновым леденцам и пластырям. Оказалось, что все эти способы действовали лишь короткое время. Не то чтобы я лезла на стенку, но меня постоянно преследовало чувство, что я курильщик, которому больше не разрешают курить. Как и у большинства бывших курильщиков, порой у меня появлялось неодолимое желание выкурить сигарету. Вскоре я вернулась к своим 60 сигаретам в день.

Я слышала об Аллене Карре. Я видела его по телевидению и даже была знакома с людьми, успешно бросившими курить после обращения за помощью в его клиники. Одну из его книг мне купил муж. Сейчас я понимаю, насколько была глупа, что не потрудились прочесть ее раньше, но по натуре я скептик. Я уже тогда знала, что курение убивает меня и при этом на него уходит масса денег. Проблема была не в том, чтобы перестать курить. Я могла сделать это. Но я не понимала, каким образом книга может помочь мне избавиться от чувства потери опоры и друга.

Три года спустя после последней попытки избавиться от курения, разыскивая какую-то вещь, я случайно наткнулась на эту книгу. В то время я уже потеряла надежду бросить курить, поэтому мне трудно сказать, почему я начала ее читать. Книга меня захватила. Мне казалось, что я читала не о жизненном опыте Аллена Карра, а о своей собственной биографии. Прочитав книгу до конца, я выкурила свою последнюю сигарету, и у меня уже никогда не появлялось желания закурить вновь.

Помимо курения в моей жизни были еще две проблемы, доставлявшие мне неприятности. По иронии судьбы, одна из них состояла в том, что уже с 20 лет я вела непрерывную борьбу с жировыми отложениями на своем теле. Хотя какая уж тут ирония, если большинство замужних женщин среднего возраста с двумя детьми имеют те же проблемы. Однако я всегда утверждала, что начала и продолжаю курить, прежде всего, потому что хочу сбросить вес.

К тому времени Аллен Карр стал моим гуру. Однако когда я узнала, что его методика эффективна и для коррекции веса, что сбросить лишние килограммы и быть такой, как хочется, так же легко и радостно, как и перестать курить, я снова отнеслась к этому скептически. В конце концов, сам же Аллен говорит:

***«Курение — это зараза, отравы и убийца, тогда как принятие пищи — это процесс приятный, удивительный и поддерживающий жизнь».***

Мне стыдно теперь, что я усомнилась в словах Аллена Карра. Он абсолютно прав. Вы, вероятно, уже догадались, что моей третьей проблемой была маниакальная боязнь летать на самолетах. Аллен подробно объясняет, почему курильщики, алкоголики и прочие наркоманы вынуждены прибегать ко лжи и самообману. Мне не нужно объяснять своим товарищам по несчастью, что нас гораздо меньше, чем тех, кто подвержен страху перед авиаперелетами. Я не стану в деталях описывать ту панику, которая охватывала меня при одной мысли, что мне нужно лететь, и ту изоощренную паутину лжи, которую я плела, чтобы избежать полета, поскольку все это подробно излагается в книге, которую вы держите в руках. Теперь я понимаю, что обман, к которому я прибегала, не только вводил меня в заблуждение, но и не убеждал ни мою семью, ни моих друзей. Просто они были излишне вежливы и искренне сочувствовали, чтобы дать мне понять, что мой страх летать лишает этого удовольствия не только меня, но и их.

Аллен сказал мне, что он тоже когда-то панически боялся даже подумать о самолете, а

сейчас полет для него не пугающее суровое испытание, через которое нужно пройти, чтобы потом получить удовольствие от отдыха за границей, а интересная, приятная и увлекательная часть отпуска или деловой поездки. Я спросила у него, что способствовало таким переменам. К тому времени я верила Аллену настолько, что у меня не было причин сомневаться в его словах. Тем не менее я пребывала в растерянности. В конце концов, люди курят и переедают, часто не желая этого. А вот полет — это совсем другое дело, многие и хотели бы получить от него удовольствие, но не могут этого добиться.

Мы беседовали два часа. Не забудьте, что до того времени я не только не летала, но даже не осмеливалась поехать в аэропорт или подумать о том, чтобы заказать билет на самолет. Когда мы закончили нашу беседу, у меня в глазах стояли слезы, но, подчеркну, это были слезы радости. Мне не терпелось дожидаться отпуска, чтобы наконец заказать билет на самолет и провести отпуск за границей. Дело было не в том, что я нуждалась в отдыхе, а в том, что к концу нашей беседы я уже утратила чувство страха перед полетами, и мне нужно было это доказать самой — себе.

*Адель Мирер*

# 1. Итак, кто хочет полететь за границу?

Это было то время, когда отпуск в солнечных краях — на Майорке или Канарах, а для более преуспевающих людей и во Флориде или на Багамах, — являлся не только привычным делом, но становился относительно недорогим и модным удовольствием.

Я недавно получил специальность бухгалтера. Доход у меня стал выше, автомобиль и дом были немного лучше, чем в среднем у моих друзей, а моя закладная — несколько ниже. Однако пока я считал две недели отпуска на популярной и комфортабельной базе отдыха в Богнор Регис<sup>[1]</sup> лучшим отдыхом в моей жизни, мои друзья уже блаженствовали под солнечными лучами Средиземноморья.

Почему я не следовал моде? Может быть, потому, что я был верен британской индустрии отдыха? Нет. Или потому, что погода в Богноре лучше, чем на Средиземном море? На этот вопрос вообще не стоит отвечать. А может, потому, что я действительно получал удовольствие от двухнедельного отпуска только на базе отдыха? Надеюсь, что я не выгляжу снобом, но отвечу: «Нет». Или все дело было в еде? Я не сомневаюсь, что еда в Средиземноморье была вкусной и полезной, как и многое, что доступно на экзотических курортах в наши дни, но в конце каждого отпуска я с большим облегчением вновь наслаждался домашней стряпней. Тогда напрашивается ответ: вероятно, все дело в цене, и две недели на базе отдыха в Богноре стоили вдвое дешевле, чем двухнедельный отпуск на Средиземном море. Удивительно, но все обстояло как раз наоборот. В итоге, когда я все-таки набрался смелости, чтобы предпринять свой первый полет (простите, я все еще обманываю себя: когда меня впервые заставили совершить этот ужасный перелет), мы провели две недели на Майорке. Включая обратные билеты и полный пансион в четырехзвездочном отеле, это стоило нам 32 фунта стерлингов на взрослого и в половину меньше — на детей.

Я понимаю, что, должно быть, похож на одного из персонажей «Монти-Питона», который говаривал: «Я припоминаю времена, когда можно было нанять экипаж с четверкой лошадей до «Романо», насладиться балетом в «Ковент-Гардене», затем поужинать в «Ритц» и у тебя еще останется полкроны мелочи»<sup>[2]</sup>. Все дело в том, что отдых в Богноре обошелся мне вдвое дороже поездки на Майорку и, вероятно, именно поэтому этот курорт стал непопулярен. Но это их проблема, а не моя. Истинная причина, по которой я всерьез не задумывался об отдыхе за границей, была в том, что я боялся авиаперелетов, хотя в то время еще не осознавал этого факта. Спустя 30 с лишним лет мне трудно вспомнить, что я на самом деле тогда чувствовал, но я очень хорошо знаю, что алкоголики, никотино— и наркозависимые люди способны обманывать себя.

Я допускаю, что любой, кто взял на себя труд прочитать эту книгу, не просто страдает от дурных предчувствий, связанных с полетами, а сочтет слово «паника» более подходящим для описания своего состояния. Однако могу с уверенностью сказать, что в то время именно слова «дурное предчувствие» лучше всего отражали мое истинное состояние. В самом деле, я ведь предпочел служить именно в военно-воздушных силах, а не в пехоте или на флоте. Правда, единственным самолетом ВВС, который я увидел за два года службы, был «Спитфайер»<sup>[3]</sup>, установленный у входа на базу в Пэдгейте<sup>[4]</sup>. Я все-таки подал заявление о желании учиться на пилота. Излишне говорить, что меня не приняли. Но все дело в том, что я не написал бы такого заявления, если бы в то время действительно боялся полетов.

Однако вернемся к моему отпуску. Предложение исходило от одной нашей знакомой пары и поражало дешевизной. Неужели всего 32 фунта за две недели, включая перелет и полный пансион? От такого отдыха мы не могли отказаться. Перед отъездом мы несколько раз встречались семьями и проводили вечера, возбужденно планируя отпуск и предвкушая, как



прекрасно проведем время. Я, кстати, очень рекомендую подобную практику. Даже тщательно спланированный отпуск может оказаться сплошным бедствием, но радостное возбуждение от его ожидания (изумительного отпуска не бедствия!) можно переживать много раз до начала самого события.

## ***ОТ МРАЧНОГО ПРЕДЧУВСТВИЯ ДО ПАРАНОЙИ***

## 2. От мрачного предчувствие до паранойи

Все мы, включая наших детей, не только впервые летели на самолете, но и первый раз в жизни собрались провести экзотический отпуск за границей. Однако наши встречи перед отпуском меня отнюдь не воодушевили, а напротив, превратились в адские муки. Еще задолго до отлета мое мрачное предчувствие, пройдя стадию обычного страха, развилось в паранойю. Я понимал, почему боялся, и хотя знал, что по статистике самолеты — самый безопасный вид транспорта, меня одолевали мысли обо всех тех вещах, которые могут выйти из-под контроля. Таких вещей, как оказалось, набралось множество, а на высоте 10 тыс. м достаточно и одной из них.

В течение недель, предшествовавших полету, я не мог сосредоточиться днем, а ночами лежал без сна, представляя себе все, что может случиться. Это может показаться смешным, но больше всего я боялся, что у меня не хватит мужества вынести это испытание. Реальный полет стал для меня сущим кошмаром. Сейчас я уже смутно помню детали, но мне не забыть, что чувство паники, охватившее меня, не смягчилось даже восьмичасовой задержкой рейса, которая завершилась сумасшедшим бегом по взлетно-посадочной полосе к самолету, причем одной рукой я волок за собой старшего ребенка, а под мышкой тащил младшего.

Я обычно не страдаю клаустрофобией, но самолет выглядел очень маленьким. Я надеялся, что будет не страшнее, чем в телефонной будке, но мои надежды вскоре рассыпались в прах. Внутри все казалось просто микроскопическим, и когда входной люк закрылся, возникло ощущение, что гигантская рука сдавила мне горло. Весь полет я провел в состоянии панического страха.

Вскоре мне стало ясно, что взлетная полоса имеет недостаточную длину для разбега самолета, что во всем виноват я, что мне не надо было настаивать на том, чтобы брать с собой клюшки для гольфа. Явно, есть проблемы, связанные с перегрузом. Я толковал каждый резкий звук и скрип в гидравлической системе, каждое повышение или понижение звука двигателя, каждое изменение высоты и направления полета как надвигающуюся катастрофу. Даже довольно приятный монотонный звук, издаваемый системой оповещения, означал неминуемую гибель. «Бип» — о, Боже! Капитан собирается объявить, что мы вот-вот рухнем в море! Секунды паники казались часами, прежде чем мы поняли: нам всего лишь хотят сообщить о том, что теперь мы можем курить, или расстегнуть ремни безопасности, или сейчас будут разносить напитки, еду и беспошлинные товары.

Наконец, мы благополучно приземлились. Самолет быстро снижал скорость, по моим подсчетам, с 800 с лишним км/ч до 96 км/ч, я испытал огромное чувство облегчения и подумал: «Если сейчас что-нибудь и выйдет из строя, то мы, по крайней мере, останемся живы». Когда же самолет остановился, наступил момент невыразимой эйфории. Мы благополучно долетели. Теперь я мог с наслаждением провести две недели на солнце, прежде чем полечу обратно. Радость закончилась, когда до меня дошел смысл последних трех слов. Еще до того, как я покинул самолет, меня начал беспокоить обратный полет, и две недели меня преследовала и изводила мысль о нем.

Мне кажется, что общество в целом слишком несерьезно относится к людям, страдающим от страха перед полетами, который я далее буду называть СПП. Весь год мы выворачиваемся наизнанку, чтобы заработать себе награду в виде пары недель отдыха в каком-либо экзотическом месте. Откладываем на оплату этой поездки значительную часть нашего ежегодного заработка. Мы не виноваты в том, что страдаем от СПП. Наш ежегодный отпуск становится не наградой, а кошмаром, который длится больше двух недель. Этот кошмар

начинается в тот момент, когда мы обрекаем себя на полет, и тянется до тех пор, пока обратный перелет благополучно не завершится. Но даже тогда проблема не исчезает, так как вы знаете, что вам придется проходить через это страдание всю оставшуюся жизнь.

### ***Я ОБЕЩАЮ, ЧТО НЕ ПРИДЕТСЯ!!!***

Не только страдать не придется. Я заверяю вас, что к тому времени, когда вы закончите читать эту книгу, вы, как и Адель, будете «рваться в бой» и с нетерпением ждать вашего следующего полета, даже если он будет для вас первым. Однако это произойдет только при одном условии — вы будете следовать всем моим рекомендациям, первая из которых гласит:

### ***ВЫПОЛНЯЙТЕ ВСЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.***

Каждая рекомендация, которую я вам даю, очень важна. И самая главная первая, потому что, следуя ей, вы не сможете потерпеть неудачу.

Единственную трудность может представить выполнение двух следующих рекомендаций. Вторая рекомендация гласит:

### ***ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ ПРЕДВЗЯТОСТИ.***

Нам всем нравится считать себя людьми широких взглядов, не имеющими предубеждений, восприимчивыми к новым веяниям, и вы, должно быть, не подумав, самодовольно пропустили эту рекомендацию. Если это так, то вы точно не выполните ее. Мне нужно, чтобы вы скептически оценивали и подвергали сомнению не только все то, что я говорю вам, но и все, что вы слышите от других, не важно, от кого именно. В особенности я настаиваю, чтобы вы до тех пор, пока не прочтете всю книгу, не пересматривали свои собственные взгляды и даже не решали, действительно ли вы испытываете страх перед полетом.

На этом этапе вы, вероятно, напутаны. Возможно, это связано с тем, что вы боитесь потерпеть неудачу или что я уговорю вас совершить полет, который обернется бедствием. Я имею в виду не то, что самолет разобьется, а лишь то, что полет станет для вас психологической травмой.

Сейчас вам трудно это понять, но страх перед полетом — это чисто психологическая проблема, а раз так, то любой может ее преодолеть. Аэропорты — это волнующие и притягательные места, и полет может доставлять радость при условии, что вы не страдаете от СПП. Если вы действительно боитесь полетов, то тогда они для вас сущее проклятие. Вы находитесь в счастливой ситуации, когда можете очень многое приобрести и абсолютно ничего не потерять. Самое печальное, что может случиться с вами, — это то, что мне не удастся избавить вас от страха. Но и тогда ваше положение не ухудшится.

Если вы приступаете к чтению этой книги с чувством обреченности и уныния, то это еще не значит, что вас ждет неудача, но вы делаете ее гораздо более вероятной, и вам, скорее всего, придется перечитывать книгу, возможно даже несколько раз.

Итак, моя третья рекомендация гласит:

***НАЧИНАЙТЕ В ДОБРОМ РАСПОЛОЖЕНИИ ДУХА.***

Сейчас я в двусмысленной ситуации. Если бы с самого начала мне удалось убедить вас, что эта книга позволит всем, кто страдает от СПП, избавиться от чувства страха, вы уже находились бы в добром расположении духа.

Конец ознакомительного отрывка книги

[Скачать полный вариант книги](#)