

**АЛЛЕН КАРР**

и Джон Дэйси

**ЛЕГКИЙ  
СПОСОБ  
ИЗБАВИТЬСЯ  
от ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ПЕРЕЕДАНИЯ**

*Я знаю очень многих людей, которые изменили свою жизнь к лучшему, прочитав книги Аллена Карра. Его метод абсолютно уникален... Я рад сообщить, что он помог многим моим друзьям и сотрудникам.*

**Ричард Брэнсон**  
британский предприниматель и миллиардер

*Аллен Карр широко известен как ведущий эксперт в области терапии табакокурения. Друзья, бросившие курить с помощью его метода, посоветовали мне прочитать его книгу. Я сделал это и сразу бросил курить, что стало для меня настоящим откровением. Я легко обхожусь без сигарет, и это доставляет мне огромную радость. В результате я чувствую себя здоровым и счастливым человеком.*

**Энтони Хопкинс**  
британский и американский актер и режиссер,  
двукратный обладатель премии «Оскар»

*Я бросила курить, пройдя курс в центре Аллена Карра. Это лучшее, что я сделала в своей жизни. Я до сих пор горжусь этим.*

**Карис ван Хаутен**  
голландская актриса и певица, исполнительница роли Мелисандры в телесериале «Игра престолов»

*Метод Аллена Карра творит чудеса.*

**Анжелика Хьюстон**  
американская актриса и режиссер,  
обладательница премий «Оскар» и «Золотой глобус»

# Содержание

Предисловие Джона Дайси .....	9
1. Ключ к успеху .....	21
2. Мир, полный искушений. ....	40
3. Почему вы читаете эту книгу .....	56
4. Первые шаги к свободе. ....	84
5. Ловушка .....	100
6. Иллюзии и заблуждения .....	131
7. Страх .....	146
8. Сила воли. ....	162
9. А вдруг у меня есть предрасположенность к зависимости? .....	179
10. Как мы подсаживаемся на нездоровую пищу .....	193
11. Задумайтесь о том, что вы едите .....	210
12. Голод .....	223
13. Ваша любимая еда .....	238
14. Важные вопросы .....	257
15. Вы не одиноки. ....	271
16. Отвыкание. ....	283
17. Берем жизнь в свои руки .....	292
18. Заключительный пир .....	307
19. Наслаждайтесь жизнью без эмоционального переедания .....	324
20. Полезная памятка .....	331
<i>Центры Аллена Карра .....</i>	<i>339</i>

*Эта книга посвящается всем,  
кто страдал от компульсивного переедания  
в прошлом и теперь может лично подтвердить  
эффективность «Легкого способа» Аллена Карра.  
Без вас не было бы этой книги.*

*Отдельная благодарность Тиму Глинн-Джонсу  
за его вклад в работу над этой книгой.*

# Предисловие

*Джон Дайси, генеральный директор и старший терапевт компании Allen Carr's Easyway*

- ▶ Вы поощряете или балуете себя едой?
- ▶ Вы едите, чтобы расслабиться или взбодриться? Или же вы ограничиваете себя в еде для того, чтобы чувствовать, что у вас все под контролем?
- ▶ Вы начинаете есть больше, когда чувствуете напряжение или грусть?
- ▶ Вы продолжаете есть, даже если чувствуете, что сыты?
- ▶ Вы иногда отказываетесь от еды и голодаете?
- ▶ У вас иногда случаются приступы компульсивного переедания?
- ▶ Вы когда-нибудь хотели обуздать свое навязчивое желание есть еще и еще? Или, может быть, вам бывает трудно заставить себя есть столько, сколько нужно вашему организму?
- ▶ Пытались ли вы когда-нибудь избавиться от съеденной пищи (например, намеренно вызывали рвоту, злоупотребляли слабительными препаратами, диуретиками или клизмами)? Думали ли вы когда-нибудь о том, чтобы сделать это?
- ▶ Вам кажется, что вы одержимы едой?

Если вы ответили «Да» на любой из этих вопросов, значит, ваше отношение к еде стало для вас источником стресса и угнетает вас. Отрицательные эмоции влияют на ваш аппетит и процесс пищеварения, приводя к расстройствам и нарушениям в организме.

Однако эта книга не будет утомлять вас обилием медицинских или психологических терминов. Все симптомы, перечисленные в вопросах на предыдущей странице, могут быть признаками огромного количества самых разных расстройств и нарушений — от психогенного переедания (которое часто называют эмоциональным перееданием или компульсивным перееданием)\* до булимии, анорексии и целого ряда иных расстройств, которые врачи относят к категории «Другие специфические расстройства пищевого поведения»\*\*.

---

\* Некоторые специалисты проводят различие между компульсивным перееданием и эмоциональным перееданием, называя компульсивным перееданием навязчивое стремление поглощать ненормально большое количество еды за короткий промежуток времени при отсутствии голода и явных эмоциональных триггеров, однако из-за отсутствия четких критериев различия мы используем в этой книге термины «психогенное переедание», «эмоциональное переедание» и «компульсивное переедание» как синонимы, поскольку любое систематическое переедание, имеющее характер зависимости, вызвано психологическими причинами. — *Здесь и далее — примечания редактора.*

\*\* «Другие специфические расстройства пищевого поведения» (англ. Other specified feeding or eating disorder) — отдельная категория психических расстройств согласно «Диагностическому и статистическому руководству по психическим расстройствам 5-го издания» (DSM-5),

Некоторые из этих расстройств являются серьезными психическими заболеваниями. Они могут возникнуть у любого человека в любом возрасте независимо от пола и жизненных обстоятельств. Если вам кажется, что вы страдаете от любого из этих заболеваний, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом. Разумеется, перспектива обсуждения своих опасений с врачом по такому поводу может заставить нервничать кого угодно, но сделать это необходимо.

Если на этом этапе вам потребуется помощь, вы должны знать, что есть множество прекрасных общественных организаций и сообществ, помогающих людям с расстройствами пищевого поведения, где вас выслушают — на анонимной основе, внимательно, ненавязчиво, со знанием дела и без осуждения. Очень важно иметь возможность просто поговорить о таких проблемах с компетентным человеком.

Эта книга не претендует на то, чтобы заменить врача или специалиста по правильному питанию, помощь которых понадобится вам в том случае, если вам поставят диагноз «Компульсивное переедание», «Булимия» или «Анорексия», но она в любом случае поможет вам разобраться в вашем отношении к еде и в том, как ваше пищевое поведение связано с вашими эмоциями.

---

классификатору психических расстройств, используемому в США. В эту категорию включены редкие и малоизвестные расстройства пищевого поведения — например, атипичная анорексия, атипичная булимия, синдром ночного питания и другие.

В какой бы ситуации вы ни оказались, эта книга не причинит вам никакого вреда и не станет помехой на пути к исцелению; более того, здесь вы найдете ценную информацию, которая поможет избавиться от эмоционального переедания.

Эмоциональное переедание — это употребление пищи в надежде справиться с отрицательными эмоциями, а не для утоления голода. Оно приводит к формированию нездоровых пищевых привычек и набору веса и сопровождается ощущением беспомощности, апатией и презрением к самому себе. Возможно, вы пробовали контролировать свое пищевое поведение с помощью диет или просто пытались заставить себя прекратить переедать, но у вас ничего не получилось. Вам нужен метод, который основан на глубоком понимании множества психологических, а не телесных причин эмоционального переедания, и позволяет устранить эти причины.

## **«Чем мне может помочь метод, разработанный для исцеления никотиновой зависимости?»**

Хороший вопрос. Примерно двадцать лет назад я столкнулся с серьезной проблемой. Я пристрастился к курению и стал никотинозависимым. Более того, я выкуривал по 80 сигарет в день и даже не надеялся, что смогу когда-нибудь бросить курить. Я и понятия не имел, что причина моей зависимости практически полностью была психологической —



и таким же было решение проблемы. Курение не доставляло мне никакого удовольствия, но я считал, что такова моя судьба, и все попытки переубедить меня не приносили никакого результата.

Мне повезло. Моя жена не сдавалась. По ее настоянию я согласился отправиться в центр Аллена Карра в Лондоне. Жена пообещала мне, что если после прохождения курса в этом центре я не брошу курить, она на протяжении как минимум следующих 12 месяцев не станет уговаривать меня отказаться от сигарет.

Каково же было мое удивление (и удивление моей жены), когда после прохождения курса «Легкий способ бросить курить» я вышел из центра Аллена Карра с твердым убеждением, что больше никогда не закурю.

Если бы я был не столь предвзятым, меня бы это не удивило. К тому времени, когда я согласился пройти курс, Аллен уже помог миллионам людей бросить курить — через свои центры и свои книги. Факты были налицо, но, будучи заядлым курильщиком, чье существование полностью вращалось вокруг «очередной сигареты», я не видел их.

Оглядываясь в прошлое, могу сказать, что в каком-то смысле я не хотел замечать эти факты. Мне нужно было во всем убедиться на собственном опыте, и этот опыт изменил мою жизнь. Тогда я еще не знал, что два десятилетия спустя метод Аллена Карра спасет меня от диабета 2-го типа, избавив от зависимости от так называемых «плохих углеводов», от которой я страдал всю жизнь.

## **«Легкий способ» Аллена Карра действительно может изменить вашу жизнь**

На протяжении более чем тридцати лет Аллен сам был заядлым курильщиком и выкуривал от 60 до 100 сигарет в день. Пытаясь бросить курить, он перепробовал бесчисленное множество традиционных и нетрадиционных методов (за исключением разве что акупунктуры), но все его попытки были безуспешными. В конце концов он, как и я, сдался и просто перестал пытаться бросить, поверив в расхожее убеждение, что бывших курильщиков не бывает, и смирился с мыслью о преждевременной смерти. А потом он открыл нечто такое, что вдохновило его на еще одну попытку бросить курить.

Он рассказывал об этом так: «В одночасье я сократил количество выкуриваемых сигарет со 100 в день до нуля — без ухудшения настроения, без чувства, будто я лишился чего-то важного, без ощущения внутренней пустоты и подавленности. Напротив, я, как ни странно, даже наслаждался этим. Я знал, что бросил курить, еще до того, как потушил мою последнюю сигарету, и с тех пор у меня ни разу не возникало ни малейшего желания курить».

Это стало для Аллена настоящим откровением; он осознал, что открыл метод, который поможет любому курильщику бросить курить:

- ▶ легко, быстро и навсегда;
- ▶ не прибегая к силе воли, лекарствам, заменителям и прочим ухищрениям;

- ▶ не страдая от депрессии и симптомов абстиненции;
- ▶ не набирая избыточный вес.

Опробовав свой метод на курящих друзьях и родственниках, выступавших в роли «подопытных кроликов», Аллен бросил высокооплачиваемую работу квалифицированного бухгалтера и открыл центр помощи другим курильщикам. Он назвал свой метод «Легким способом» («Easyway»), и этот метод оказался настолько успешным, что сегодня центры Аллена Карра работают более чем в 150 городах 50 стран мира. Книги Аллена Карра стали бестселлерами и переведены более чем на 40 языков, и количество переводов растет каждый год.

Вскоре Аллен понял, что его метод можно использовать для избавления от любой химической или поведенческой зависимости\*. Этот метод помог уже десяткам миллионов людей бросить курить, употреблять алкоголь и другие наркотики, справиться с зависимостью от сахара и углеводов, избавиться от лишнего веса, бросить азартные игры, избавиться от нездоровой привычки сорить деньгами, аэрофобии, зависимости от гаджетов и цифровой зависимости.

---

\* Химической зависимостью называют пристрастие к употреблению любых психоактивных веществ (то есть веществ, оказывающих наркотическое воздействие), которое человек не в состоянии контролировать. Объектом поведенческой (или нехимической) зависимости становится определенный стереотип навязчивого поведения, а не психоактивное вещество.

Я был так вдохновлен идеями Аллена и его методом, который казался мне поистине чудодейственным, что всеми правдами и неправдами пытался уговорить Аллена Карра и Робина Хейли (который ныне является президентом компании Allen Carr's Easyway) позволить мне присоединиться к делу всей их жизни — избавлению мира от курения. Мне снова очень повезло: я смог убедить их, и меня пригласили на работу в компанию. Обучение у Аллена и Робина стало одним из самых замечательных периодов моей жизни. Возможность считать Аллена не только своим наставником и учителем, но и другом — огромная честь.

## **Распространение «Легкого способа»**

За последние 20 лет в первом центре Аллена Карра в Лондоне с моей помощью бросили курить более 30 тысяч человек; затем я руководил командой терапевтов, распространявших метод Аллена Карра по всему миру, от Берлина до Боготы, от Окленда до Нью-Йорка и от Сиднея до Сантьяго. Следуя завету Аллена Карра реализовать весь потенциал его метода и его наследия, мы перенесли «Легкий способ» с видеокассет и DVD в онлайн-видеокурсы, из очных курсов в наших центрах — в аудиокнижки и приложения для мобильных устройств, и не собираемся на этом останавливаться.

За этим феноменальным успехом стоит одна простая истина — истина, которую Аллен обнаружил случайно и затем передал это знание десяткам

миллионов людей вроде меня. Всех нас объединяет одно: никто из нас не ожидал именно таких изменений. Все мы были настроены скептически, все мы одинаково заблуждались.

От большинства из нас намеренно скрывают правду о компульсивном поведении вроде курения и «заедания» отрицательных эмоций, и эта кампания по утаиванию и искажению фактов тщательно спланирована. Мы живем в мире, где правят иллюзии и широко распространяются самые разные домыслы. Нами манипулируют отдельные люди и целые организации — они заявляют, что хотят нам помочь, но на самом деле их больше всего интересуют наши деньги; нас со всех сторон бомбардируют навязчивой рекламой.

На нас расставлены хитроумные ловушки, которые обманом заставляют нас делать то, что, как мы знаем, вредит нам — нам говорят, что это весело, что это помогает нам полнее выразить свою индивидуальность и сделать свободный выбор. Вот почему некоторые люди, которым удалось избавиться от зависимостей и навязчивых моделей поведения с помощью волевых усилий, все еще продолжают чувствовать тягу к объекту зависимости, иногда — до конца своей жизни. Они никогда не избавятся от убеждения, что чем-то пожертвовали и отказались от чего-то такого, что доставляет им удовольствие, оказывает поддержку или же делает их более интересными и общительными собеседниками.

Понимание простой истины о природе зависимости и ее применение в вашей конкретной ситуации — ключ к тому, чтобы выбраться из ловушки

эмоционального переедания и, что еще важнее, больше никогда не попадать в нее.

Эта книга поможет вам увидеть эту простую истину. Это не книга о диетах. Она не будет давить на ваше чувство вины, не будет унижать и запугивать вас. Как вы узнаете, все эти приемы на самом деле лишь затрудняют избавление от зависимости. Вместо этого книга предлагает вам тщательно отработанный, проверенный и простой в использовании метод, который позволяет избавиться от эмоционального переедания — быстро, безболезненно и навсегда. Работа над этой книгой велась при активном участии людей из разных стран, ранее страдавших от эмоционального переедания, которые могут лично подтвердить эффективность «Легкого способа» Аллена Карра.

## Голос Аллена

Как генеральный директор компании Allen Carr's Easyway я несу полную ответственность за то, чтобы все наши книги следовали оригинальному методу Аллена Карра. Меня часто просят назвать себя автором книг, которые были опубликованы после смерти Аллена. На мой взгляд, это было бы неправильно.

Причина заключается в том, что каждая новая книга пишется в строгом соответствии с методом Аллена Карра «Легкий способ». В наших новых книгах мы лишь скорректировали форму подачи метода, чтобы привести его в соответствие с реалиями сегодняшней жизни и сделать максимально понятным современному читателю. В наших новых

книгах нет ни единого слова, под которым не подпisałся бы Аллен Карр, если бы он все еще был жив, поэтому даже те фрагменты, случаи из жизни, факты, сравнения и аналогии, которые не являются результатом его работы — то есть добавлены или изменены мною, чтобы привести книгу в соответствие с новыми реалиями, — вписаны в книги как рассказанные от имени Аллена Карра и в полном соответствии с его стилем, чтобы гармонично дополнить оригинальный текст и метод.

Пока Аллен был жив, мы долгое время работали над его новыми книгами в тесном контакте. В процессе этой работы Аллен делился со мной своими представлениями о том, в каких областях следует применять его метод в будущем, и наметил направления его дальнейшего развития. Незадолго до своей смерти Аллен возложил на меня ответственность за продолжение этой работы, и я был счастлив принять ее со всей должной скромностью и смирением. Я очень серьезно отношусь к возложенной на меня ответственности и к нашей миссии.

Аллен Карр не только избавил меня от никотиновой зависимости, которая в противном случае уже давно убила бы меня; он научил меня всему, что я знаю сегодня о тех процессах в сознании человека, которые приводят к формированию зависимости, о том, как разобраться в них и как легко, безболезненно и без волевых усилий избавиться от зависимости.

Я работал над книгами Аллена почти 20 лет, однако все благодарности и добрые отзывы, которых удостоиваются наши книги, я с радостью переадре-

совываю этому поистине великому человеку, ибо все эти книги — его произведения.

Метод Аллена Карра остается таким же ярким, безупречным, гибким и эффективным средством, как и прежде, и теперь мы можем использовать его для терапии самых разных зависимостей и психологических проблем — алкоголизма и переедания, игромании и шопоголизма, аэрофобии и наркомании. В каждом из этих случаев «Легкий способ» оказывает действенную помощь всем, кто в ней нуждается, подкупая своей простотой, адекватностью и прямоотой.

Я на собственном опыте убедился в том, что метод Аллена Карра может изменить жизнь к лучшему. А теперь позвольте передать вас в самые надежные руки — в руки Аллена Карра с его «Легким способом».

**Джон Дайси,**  
*генеральный директор  
и старший терапевт  
компании Allen Carr's Easyway*



# 1

## Ключ к успеху

В этой главе:

- Смелое заявление
- Слово на букву «З»
- Простая истина
- Пора поговорить начистоту
- Метод, который работает
- Чем поможет вам эта книга
- Инструкции

*Еда перестала приносить вам удовольствие? Вы чувствуете, что находитесь в ловушке зависимости? Вы понимаете, что не в силах противиться искушению есть нездоровую пищу, даже если вы не голодны? Пришло время выбраться из убогой темницы эмоционального переедания, и хорошие новости заключаются в том, что вы держите в руках ключ к успеху.*

**П**сихогенное переедание, которое также называют эмоциональным перееданием или компульсивным перееданием\*, — это расстройство, которое заключается в чрезмерном потреблении пищи с целью избавиться от неприятных эмоций (таких как беспокойство, напряжение, одиночество, скука), либо ослабить или подавить их. Большинство людей неоднократно испытывали

---

\* См. примечание на стр. 10.

навязчивое желание «заесть стресс», когда были подавлены, изнывали от скуки или находились в состоянии сильного стресса, но это желание может подчинить себе всю вашу жизнь, став причиной порочного замкнутого круга: мы едим, потом испытываем чувство вины от того, что переели, потом страдаем и... снова едим.

## Смелое заявление

Эта книга адресована тем, кто оказался в таком замкнутом круге. В этой книге вам не будут предлагать никаких диет. Диеты не работают: они уделяют слишком большое внимание внешности и игнорируют то, что происходит в вашем сознании. Вот почему диеты всегда представляются нам тяжким трудом — даже если вы достигаете своей цели, то снова начинаете набирать килограммы, как только прекращаете следовать диете.

В этой книге мы рассмотрим и проработаем психологические механизмы, приводящие к эмоциональному перееданию. Вы разберетесь в том, что происходит в вашем сознании и почему, а затем сможете изменить ваш образ мыслей и ваши установки таким образом, что больше не будете испытывать желания искать утешения в еде.

В отличие от диет, вам не придется ничем жертвовать. Вам не придется собирать в кулак всю вашу волю, чтобы справиться с чувством, будто вас лишили чего-то важного. Вы обнаружите, что, избавившись от эмоционального переедания, больше не попадетесь в ловушку зависимости.

Возможно, это заявление покажется вам слишком заманчивым, чтобы оказаться правдой. Принято считать, что проблемы наподобие компульсивного переедания имеют сложную природу, и требуется огромная сила воли, чтобы справиться с ними. Эта книга покажет вам, что подобная точка зрения является заблуждением. Более того, она становится помехой, когда речь идет об исцелении зависимостей, одной из которых является эмоциональное переедание.

Правда заключается в том, что вы в состоянии справиться с психогенным перееданием без каких-либо волевых усилий и жертв с вашей стороны, кем бы вы ни были и в каких бы жизненных обстоятельствах ни оказались. Все, что вам нужно — это быть объективным и непредвзятым.

Если вы настроены скептически, задайте себе один вопрос: помогли ли вам традиционные представления об эмоциональном переедании избавиться от этой зависимости? Если бы это было так, вы бы сейчас не читали эту книгу.

## **Слово на букву «З»**

Сложность проблемы эмоционального переедания заключается в том, что оно никак не связано с подлинным голодом. Люди, страдающие от психогенного переедания, никогда не объедаются полезными, питательными продуктами — например, фруктами и овощами; нет, они предпочитают еду, вызывающую в организме быструю ответную реакцию, которую мы считаем «удовольствием» или «облег-

чением» — например, сладкое, соленое и крахмалистые углеводы. Такая еда обладает низкой или нулевой питательной ценностью. К сожалению, эта еда также вызывает сильную зависимость. А еще такая еда называется «нездоровой пищей» или «мусорной едой», и причина, по которой мы употребляем такие продукты, не имеет ничего общего с подлинным удовольствием, зато имеет прямое отношение к зависимости\*.

В этой книге я буду использовать понятие «нездоровая пища» для обозначения всех продуктов, не обладающих питательной ценностью и вызывающих зависимость, пристрастие к которым возникает у переедающих людей: к ним относятся, например, сладости, пирожные, печенье, шоколад, чипсы, хлеб и продукция индустрии быстрого питания (фаст-фуд). Эти продукты являются нездоровой пищей, потому что они наполняют желудок, не насыщая при этом ваше тело питательными веществами, в которых оно нуждается. По некоторым причинам, которые мы обсудим позже, навязчивое желание употреблять такие продукты не прекращается даже тогда, когда ваш желудок полон. Осознание этого может стать для вас откровением; это объясняет, почему человек, употребляющий эти продукты, постоянно переедает.

Упоминая о нашей страсти к такой еде, мы обычно в шутку говорим о том, что зависимы от нее:

---

\* Слово *junk*, входящее в английское словосочетание *junk food* (нездоровая еда), имеет значения «мусор» и «наркотик», а производное от него слово *junkie* в переводе с английского означает «наркоман».