

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ

СПОСОБ

БРОСИТЬ

ПИТЬ



ДОБРАЯ КНИГА

Allen Carr's
Easyway

«Легкий способ» Аллена Карра

Аллен Карр

Легкий способ бросить пить

«Добрая книга»

2003

Карр А.

Легкий способ бросить пить / А. Карр — «Добрая книга»,
2003 — («Легкий способ» Аллена Карра)

Эффективность: метод Аллена Карра используется во многих клиниках мира, действует быстро и дает устойчивый результат. Простота: не требуется силы воли, не возникает необходимости в заменителях спиртного; потребность в алкоголе исчезает без какого-либо замещения. Удобство: отказ от употребления алкоголя не сопровождается дискомфортом, не вызывает абстинентного синдрома. Практичность: никакого запугивания, никакого специального лечения. Универсальность: метод Аллена Карра помогает каждому справиться с тревогами и страхами, мешающими наслаждаться жизнью, дает возможность получать больше удовольствий от праздников, не прибегая к помощи алкоголя. Результат: новое, не сравнимое ни с чем ощущение свободы.

Содержание

Предисловие	6
1	8
2	15
3	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Аллен Карр

Легкий способ бросить пить

ПОСВЯЩАЕТСЯ ОБЩЕСТВУ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ

Особую благодарность выражаю Кристин Хэй, эрудиция и помощь которой были бесценны для меня.

© 2003, 2004 Allen Carr's Easyway (International) Limited

© Издание на русском языке, перевод на русский язык. ООО
«Издательство «Добрая книга», 2007

Предисловие

15 июля 1983 года Аллен Карр, заядлый курильщик с тридцатилетним стажем, потушил только что выкуренную сигарету и объявил об открытии нового метода отказа от никотина. Метода, позволяющего любому курильщику раз и навсегда бросить вредную привычку – без волевых усилий, уловок или заменителей, не страдая от синдрома отвыкания, не набирая лишнего веса и, самое главное, не проводя весь остаток жизни в тяжелой борьбе с желанием закурить в тайном опасении, что на вечеринке без сигареты не будет так весело, а со стрессом без нее и вовсе не справиться.

В тот момент мало кто мог поверить в реальность такого волшебного исцеления. Ведь всем было известно, что отказ от курения требует колоссального напряжения воли, как правило, сопровождается прибавкой в весе и мучительными последствиями воздержания от никотина. В общем, бросить курить так же сложно, как покорить Эверест. К сожалению, миллионы курильщиков продолжают страдать от подобного заблуждения.

Учитывая тысячи рабочих часов и миллионные суммы, затраченные медиками на поиски эффективного метода отказа от никотина, вполне понятно, как им трудно поверить в то, что бывший курильщик без какого-либо медицинского образования в одиночку справился с проблемой, одолеть которую не под силу профессионалам. В это скорее могут поверить члены Общества анонимных алкоголиков. Как бывшему анонимному алкоголику мне прекрасно известно, что миллионы из нас своими жизнями обязаны не медикам, а товарищам по несчастью.

Сейчас Аллен Карр широко признан в мире как ведущий специалист по оказанию курильщикам помощи в избавлении от вредной привычки. Его первая книга «ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ» остается бестселлером с 1985 года, когда она впервые вышла в издательстве Penguin. Эта книга была переведена более чем на 20 языков и стала лидером продаж в Германии, Австрии и Швейцарии. На основе метода Аллена Карра создана всемирная сеть клиник.

Впервые я услышал об Аллене Карре от друзей, которые прошли курс лечения в его клинике и остались очень довольны результатами. Я скептически отнесся к этим восторгам, ведь большинство из них на тот момент бросили курить всего несколько дней назад. Я не сомневался, что они заплатили целое состояние за новейшее «волшебное» целительное средство и попытаются уговорить меня попасться на эту же удочку. Сейчас мне и самому не верится в это, но тогда я хотел, чтобы они вернулись к старой привычке. Меня раздражало, что их совершенно не беспокоит, когда я курю в их присутствии, и постепенно я понял, что они искренне получают удовольствие от новой жизни. Вместо сочувствия, что они лишились наслаждения от курения, я стал им завидовать. Долгие годы я чувствовал себя парией, потому что продолжал курить. Как постоянно пошатывающийся член «братства» я в полной мере сознавал, что алкоголь разрушает мою жизнь. Мое оправдание заключалось в том, что я считал алкоголь существенной социальной «подпоркой». Теперь из-за своего пристрастия к алкоголю я снова ощущал себя парией. Так я оказался в клинике Аллена Карра. В полной уверенности, что мне это не поможет, я ни словом не обмолвился о своем намерении даже жене, не то, что друзьям. Через четыре часа, когда я вышел из клиники, мне не терпелось рассказать об этом всему миру.

Карр утверждает, что его метод одинаково эффективен для любых видов зависимости. Я очень рад возможности засвидетельствовать: этот метод не только избавил меня от курения, но и помог очнуться от кошмара, управлявшего моей жизнью, – алкоголизма. Когда-то я был убежден, что алкоголизм неизлечим. Карр доказал, что я был не прав. Сегодня я сожалею только о том, что прежде ничего не знал об Аллене Карре. Не беспокойтесь, если поначалу вы будете настроены скептически. Аллен именно этого от вас и ожидает. Не буду рассказывать о

том, как действует его метод и в чем его эффективность. Скажу только одно: когда вы закончите эту книгу, для вас будет загадкой, как вы раньше не понимали столь очевидных вещей. Наслаждайтесь книгой!

Эмануэль Джонсон

1

Легкий способ бросить пить

Более двадцати лет назад мне удалось доказать, что любой курильщик может легко бросить курить. Открыв этот метод, я всерьез ожидал, что через несколько лет курение останется далеко в прошлом. Действительно, с тех пор, по самым скромным подсчетам, благодаря моему методу более пяти миллионов человек избавились от этой привычки. Для большинства из них отказ от никотина оказался простым и приятным. Однако в мире существуют миллионы других людей, которые не слышали об Аллене Карре или его методе. Причину этого я вижу только в том, что для отказа от общепризнанной догмы требуется определенное время. В конце концов, всем известно, как трудно бросить курить.

На протяжении практически всей нашей истории мы верили, что Земля плоская и находится в центре Вселенной. Общеизвестно, что для преодоления алкогольной зависимости человеку требуется огромное усилие воли, включая несколько неудачных попыток бросить пить. Также считается, что контролировать свои алкогольные привычки труднее всего тем, кто в этом больше всего нуждается. Если мне сложно убедить людей в существовании простого и приятного способа бросить курить, то сколько усилий потребуется, чтобы убедить вас в том, что любой человек может легко, навсегда и сразу решить для себя проблему алкоголя? Если вы подозреваете, что у вас сформировалась алкогольная зависимость, или уже считаете себя алкоголиком, Общество анонимных алкоголиков (АА), известное своим авторитетом в области борьбы с алкоголизмом, вряд ли оказывает мне добрую услугу своим категорическим заявлением:

«Алкоголизм является хронической болезнью, от которой не существует известных способов излечения».

К сожалению, такое мнение пользуется активной поддержкой многих известных медицинских специалистов, средств массовой информации и общества в целом. Убеждение в неизлечимости алкоголизма укоренилось настолько глубоко, что я не обижусь, если вы бросите эту книгу в мусорное ведро, даже не раскрыв ее. Но, пожалуйста, не делайте этого. Многие врачи не разделяют точку зрения АА и других организаций, стоящих на аналогичных позициях, но они очень неохотно выступают со своими возражениями на национальном телевидении.

Если вам довелось быть членом АА или аналогичной организации, то на двадцатом году процесса вашего «излечения» вас, наверное, удивит, как я могу писать эту книгу, с одной стороны, отрицая основу системы АА, с другой – посвятив саму книгу этому обществу. Все дело в моем глубочайшем уважении к этой организации, которая спасла рассудок и жизни буквально миллионов алкоголиков – людей, находившихся на грани отчаяния, потерявших работу, друзей, дом и семью, существовавших без проблеска надежды и тени самоуважения. АА оказывает таким людям радушный прием и поддержку, независимо от их расы, социального статуса, религии или убеждений. Более того, АА никогда не критикует и не обвиняет своих членов. Многие из них посещают собрания после особенно тяжелых дней. Атмосфера в приемной зубного врача покажется вам веселой вечеринкой по сравнению с той, которая царит в комнате сбора членов АА до начала собрания. Когда они начинают рассказывать свои горестные истории, настроение у всех постепенно меняется: все чаще раздается смех, теперь уже в этой комнате действительно все похоже на вечеринку – даже без алкоголя!

Я не католик и знаю, что многие считают исповедь вопиющим лицемерием. Во всех подобных ситуациях всегда существует две стороны медали, и я не хочу углубляться в эту тему. Скажу только, что сняв груз с души, испытываешь облегчение. Если беда, разделенная с другом, уже полбеда, то насколько легче станет ваш груз, если им поделиться с целым залом,

особенно если каждый из присутствующих может сопереживать, не осудит и не потребует возмездия.

Хотя всех этих людей объединил общий враг, они часто обсуждают вопросы, которые вообще не имеют отношения к алкоголю и касаются ежедневных стрессов и несправедливости, с которыми вынужден сталкиваться каждый из нас, независимо от наличия или отсутствия алкогольной зависимости. Я действительно настолько поражен той поддержкой и реальной помощью, которую АА оказывает алкоголикам, что, по-моему, пора организовать Анонимное общество решения всех проблем, которое будет действовать на принципах АА. Я уверен, что если бы такое общество существовало, многие жертвы смогли бы вообще избежать алкогольной западни.

Одно из самых плачевных последствий алкоголизма заключается в том, что его жертва остается без гроша. Достаточно состоятельные люди, у которых ситуация с алкоголем вышла из-под контроля, могут отправиться в реабилитационный центр, но для подавляющего большинства алкоголиков единственную возможность получить эффективную помощь представляет АА. Так почему же я подвергаю сомнению основу основ стратегии АА: мысль о том, что алкоголизм – болезнь, от которой не существует известных способов излечения?

ПОТОМУ ЧТО ОНА ОСНОВАНА НА ЗАБЛУЖДЕНИИ!

Больше всего в собраниях АА меня привлекает то, что каждый выступающий, которому предоставлено слово, может делать любые скандальные заявления, не стесняясь рыдать или выражать свой гнев, употреблять выражения, которые вогнали бы в краску сержанта стройбата, и все это без протестов со стороны аудитории. Политикам следовало бы в обязательном порядке посещать собрания АА, чтобы научиться вести дебаты.

Я понимаю, что некоторые мои суждения могут вызвать у вас различные чувства, от облегчения до гнева, страха и недоверия. Но кем бы вы себя ни считали, человеком с незначительной алкогольной зависимостью или законченным алкоголиком, излечивающимся или наоборот, у меня для вас есть только хорошие новости. Я прошу лишь об одном: окажите мне такую же услугу, как и любому выступающему на собрании АА.

Хочу пояснить: что бы я ни говорил об АА, я ни в коем случае не являюсь его оппонентом или конкурентом. Для большинства алкоголиков АА является единственным доступным источником помощи. Но согласно доктрине этого общества, алкоголизм неизлечим, а путь к выздоровлению может быть долгим и болезненным. Представьте, если бы существовало универсальное, простое и недорогое лекарство для любого человека с алкогольной зависимостью, которое бы:

- ДЕЙСТВОВАЛО НЕМЕДЛЕННО!
- ДЕЙСТВОВАЛО ПОСТОЯННО!
- НЕ ТРЕБОВАЛО ВОЛЕВЫХ УСИЛИЙ!
- ИЗБАВЛЯЛО ОТ СТРАДАНИЙ АБСТИНЕНТНОГО СИНДРОМА!
- ДАВАЛО ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЛУЧАТЬ БОЛЬШЕ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ПРАЗДНИКОВ!
- ПОМОГАЛО ЛУЧШЕ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ!
- НЕ ВЫЗЫВАЛО ЧУВСТВА ЖЕРТВЕННОСТИ ИЛИ ЛИШЕНИЯ И НЕОБХОДИМОСТИ ПОСТОЯННО БОРОТЬСЯ С СОБЛАЗНОМ!

Наверное, легче поверить в сказки. Но давайте на минуту представим, что такое лекарство существует. Предположим, АА станет его использовать. Как вы думаете, как долго алкоголизм еще будет зачумлять нашу планету? Какой здравомыслящий человек откажется воспользоваться таким средством?

А ведь оно существует. Оно в ваших руках. Если вы дочитали до этого места, значит, вы в какой-то степени обеспокоены проблемой злоупотребления спиртным. По-моему, в таком

случае было бы неразумно не дочитать книгу до конца. Вполне естественно поинтересоваться средством решения проблемы, особенно если, как утверждает, оно оказывает немедленное и постоянное воздействие, не требует усилий, легко в применении.

Почему вы должны мне доверять? А я вас об этом и не прошу. Наоборот, я готов принять ваше скептическое отношение. Важной составляющей моего метода является то, что вы должны подвергать сомнению не только каждое мое высказывание, но и все ваши установки, связанные со спиртным и алкоголизмом, которые до сих пор вами воспринимались как непреложная истина.

Когда я впервые объявил, что мой метод позволит любому человеку легко бросить курить, моя семья и близкие друзья решили, что это шутка. Они проявили достаточно деликатности, чтобы не смеяться мне в лицо, но было совершенно очевидно, что меня считают потенциальным пациентом психбольницы. Ничего удивительного, если учесть, что до этого я пытался бросить курить бесчисленное число раз и сделал данное заявление, потушив только что выкуренную сигарету. Сегодня прохожие останавливают меня на улице и благодарят за спасение их собственной жизни, жизни близкого друга или родственника. Ежедневно я получаю письма, в которых мне пишут, что я гений, и предлагают посвятить меня в рыцари или даже канонизировать. Мне даже предложили место на королевской трибуне в Аскоте,¹ но лично я считаю, что это уж слишком. Такие почести превышают мои заслуги. Как все великие открытия, ЛЕГКИЙ СПОСОБ является скорее проявлением удачливости, чем каких-либо гениальных свойств моей натуры. По правде, тот почет и уважение, которые окружают меня сегодня, до сих пор приводят меня в смущение. Но как и любой нормальный человек, я не могу не испытывать от этого удовольствия. Все это помогло мне самоутвердиться, и я ни в малейшей степени не стану рисковать своей репутацией, делая заявления, которые не в силах обосновать.

Если вы проницательный человек, то наверняка уже задали себе вопрос:

«Если метод Аллена Карра такой уникальный, как он утверждает, почему он не используется AA, ASH², QUIT³, авторитетными специалистами и т. д.? Несомненно, при современных средствах коммуникации такой способ лечения мог бы распространиться по всему миру со скоростью урагана».

Эта ситуация многие годы и огорчала меня, и ставила в тупик. Я полагаю, причина в том, что указанные выше организации слишком масштабны и авторитетны. Они не только сами считают себя экспертами, но и признаны таковыми правительством, средствами массовой информации и обществом в целом. У них есть доступ к крупным государственным и/или благотворительным фондам. Зачем им прислушиваться к одинокому голосу, который противоречит практически всему, что говорят эти уважаемые специалисты? Как часто можно услышать мнение Аллена Карра при обсуждении вопросов алкоголизма в средствах массовой информации? Как правило, вам преподносятся взгляды какого-нибудь врача или психолога, которые сами нередко злоупотребляют алкоголем, или последней «звезды», только что выпущенной из реабилитационного центра и извергающей дешевый и невнятный калифорнийский лепет про все те же заблуждения, которые мы слышим многие годы.

В конце 1990-х годов британское правительство назначило над наркотиками сурового владыку, «царя-императора». Кто же им стал? Полицейский. Смог ли сухой закон решить проблему алкоголя в США? Наоборот, он создал еще одну – организованную преступность!

¹ Аскот – небольшой городок в часе езды от Лондона. Проводимые в нем с 1711 года пятидневные скачки «Королевский Аскот» являются центральным событием светской жизни Великобритании с обязательным присутствием королевской семьи. – Прим. ред.

² ASH (Action on Smoking and Health UK) – британская организация по борьбе с курением. – Прим. ред.

³ QUIT – британская независимая благотворительная организация, целью которой является помощь в избавлении от курения. – Прим. ред.

Насколько полицейским удалось решить какую-либо из этих проблем? «Царя» звали Хелла-велл, но с тем же успехом его имя могло быть Кнут Великий.⁴

Вас может заинтересовать, почему люди приезжают со всего мира, чтобы проконсультироваться с этим скромным одиночкой без какого-либо медицинского образования, который даже не рекламирует свой метод, и почему он широко признан ведущим мировым экспертом в данной области. Существует только один простой ответ:

ЛЕГКИЙ СПОСОБ ЭФФЕКТИВЕН!

Возможно, у вас создалось впечатление, что официальная медицина возражает против моего метода как такового. Действительно, вначале меня считали мошенником и шарлатаном. Но сегодня именно медики обращаются за помощью в наши клиники чаще, чем представители других профессий, а большинство наших рекомендаций вы услышите от врачей и медсестер. Профессия медика исключительно ответственна и полна стрессов, поэтому медики более уязвимы для наркотической западни, чем простой человек, особенно если учесть, что они имеют открытый доступ к наркотическим средствам.

Если бы обычный врач-терапевт решил применить мой метод к своим пациентам, он потерпел бы неудачу. Полный курс лечения требует минимум четырех часов терапии, а на подготовку специалиста уходит один год. Такие организации, как DRINKLINE,⁵ ASH и QUIT, являются благотворительными учреждениями, которыми руководят благонамеренные дилетанты, в большинстве случаев лично не знакомые с подобными проблемами. Их рекомендации сводятся к избитым банальностям, которые уже стали причиной ваших прошлых неудач и срывов.

Тем не менее я уверен: члены АА, побывавшие в этой яме, обладают достаточным опытом, компетенцией, мотивацией и энтузиазмом. Если к их рекомендациям добавить необходимую информацию, возможно, через несколько лет алкоголизм останется только в школьном курсе истории.

Значит ли это, что ЛЕГКИЙ СПОСОБ не может действовать без поддержки такой организации, как АА? Нет, не значит. Пациенты приходят в нашу клинику, отчаявшись, убежденные, что избавление от зависимости наступит только через недели, месяцы или даже годы попыток. Большинство из них считает, что даже при успешном решении проблемы праздники уже не будут такими веселыми, стресс будет нечем снять, и всю оставшуюся жизнь им придется бороться с искушением.

«Секундочку! Подождите. Я злоупотреблял алкоголем более 30 лет. Не считайте меня за дурака. Я никак не смогу вылечиться всего за четыре часа».

Я и не говорил, что можно вылечиться за четыре часа. Я сказал, что за четыре часа можно решить вашу проблему. Вы не замечали, что зубная боль, мучавшая вас несколько недель, чудесным образом исчезает, как только вы набираетесь храбрости пойти к врачу? Это «закон подлости». Вы не обращали внимание, какое несчастное выражение лиц бывает у людей, входящих в кабинет зубного врача, и как они с трудом сдерживают счастливую улыбку, покидая стоматологическое кресло? Зубную боль можно устранить, поставив пломбу или удалив зуб. Восстановительный период после такой боли может продлиться дольше. Десны остаются воспаленными еще несколько дней. Но независимо от воспаления, выходя из кабинета врача, вы почувствуете себя счастливым, особенно если это последний визит к нему.

⁴ Кнут Великий (Canute, Knútr, Cnut) (994—1035) – король Норвегии и Дании, люди верили в его способность повелевать морскими приливами. – Прим. ред.

⁵ DRINKLINE – британская служба помощи алкоголикам. – Прим. ред.

Это касается любой проблемы, физической или психической: вы ощущаете прилив сил и уверенности, если знаете ее решение. Чем серьезнее проблема, чем дольше она вас мучила, чем более вы убеждены в ее безвыходности, тем больший подъем вы испытываете, найдя решение.

«Но разве может быть простое и быстрое решение таких длительных и сложных проблем, как алкоголизм?»

Представьте, что вас заключили в камеру с кодовым замком. Можно потратить годы на подбор кода и ничего не добиться. Но если я сообщаю вам код, вы сразу, легко и навсегда выходите на свободу.

«Но ведь алкоголизм – это совсем другое».

Алкоголизм – это именно то самое, а ЛЕГКИЙ СПОСОБ является отмычкой к тюремным запорам.

Значит, эта книга – просто реклама клиник Аллена Карра? Нет. В ней предлагается тот же курс лечения, и ее одной вполне достаточно. Клиники и книга – разные способы проведения одного лечения. Преимуществом клиники является возможность задавать вопросы подготовленному терапевту и обсуждать с ним спорные моменты на месте. С книгой, к сожалению, это невозможно. Лечащий врач также в состоянии определить, не упустили ли вы что-то важное. Естественно, книга этого делать не может. Я заявил, что лечение действует немедленно. Очевидно, что оно дает моментальное воздействие только после завершения курса. Лечение в клинике включает один сеанс длительностью четыре часа. Лечение с помощью книги продолжается до тех пор, пока вы не дочитаете ее до конца. Преимущество книги состоит в том, что ее можно читать в свободное время. Но на практике это может оказаться недостатком. Я часто получаю письма с такими комментариями:

«Моя дочь купила для меня вашу книгу три года назад. Я дочитал ее десять дней назад. Как вы были правы! Так здорово быть свободным. Зачем я потерял эти три года?»

Действительно, зачем? Существует множество причин, по которым человек никак не возьмется за эту книгу. В клинике пациент, вероятнее всего, пройдет весь сеанс целиком. Лично я провел лечение более 25 000 человек, которые обратились ко мне за помощью. Только одна пациентка ушла с сеанса потому, что муж заманил ее к нам обманом. Как многие люди, я терпеть не могу руководства и инструкции, большинство из которых читать так же увлекательно, как следить за высыхающей краской. Поэтому я приложил все усилия, чтобы сделать книгу занимательной. Надеюсь, я преуспел в этом достаточно, чтобы вы дочитали ее до конца, так как эта книга гарантирует вам самостоятельное преодоление проблемы с алкоголем. В принципе вашу проблему можно считать решенной, как только вы усвоите содержащуюся здесь информацию. Для этого нужно иметь свежую и трезвую голову, чтобы вам легко было концентрироваться на задаче. Некоторые прочитывают книгу за один присест, но я бы не рекомендовал этого делать.

Я уже говорил, что исцеление гарантировано. В клинике в случае неудачи мы возвращаем деньги пациенту (информацию об этом вы найдете в конце книги). Сожалею, что не могу обещать вернуть вам деньги при покупке книги. Без сомнения, вас интересует, почему происходят неудачи и не станете ли вы одним из таких неудачников. Удача или неудача здесь совсем ни при чем. Излечение гарантировано любому человеку при условии выполнения всех правил. Выполнив все указания, он сможет невероятно легко избавиться от алкогольной зависимости. Многие делают это с удовольствием. Сейчас вы можете подумать:

«Здесь что-то не то. Наверное, ваши правила выглядят примерно так: дайте торжественную клятву, что больше никогда не прикоснетесь

к алкоголю, будьте верными этой клятве, а как только почувствуете искушение, скажите себе: “Как прекрасно быть свободным!”»

В принципе, если следовать этому простому указанию, оно обязательно поможет держать себя в руках. Но сомневаюсь, что это сделает вашу жизнь счастливее. К тому же мы не получили бы столько положительных отзывов и не достигли результативности более 90 процентов, если бы метод заключался только в этом. Возможно, теперь вы подумали:

«Понимаю. Загвоздка в том, что правила настолько сложны, что их может выполнить только Эйнштейн, а Аллен Карр обвинит меня в том, что я слишком тупой, чтобы правильно понять и успешно применять его метод».

Ничего подобного. Если у вас хватило ума, чтобы прочесть эту книгу, хватит его и на то, чтобы у вас все получилось. Представьте каждое правило как цифру кодового замка. Пропустите или перепутаете одну цифру, и замок не откроется.

Итак, первое правило:

ВЫПОЛНЯЙТЕ ВСЕ ПРАВИЛА.

Не забывайте, более 90 процентов пациентов, посетивших нашу клинику, бросают пить. Это происходит благодаря тому, что в течение сеанса они выполняют все предписанные правила. Таким же образом следует действовать во время чтения книги. Я уже упоминал, что терпеть не могу инструкции и руководства; если вы тоже их не жалуете, то я рад сообщить, что всего существует только семь правил, и они перечислены на следующих страницах.

Второе правило гласит:

НАБЕРИТЕСЬ ТЕРПЕНИЯ.

Говоря «наберитесь терпения», я имею в виду, что вы не должны обращаться к следующим разделам книги, не прочитав весь предыдущий материал. Отнеситесь к книге как к детективу. Фактически это и есть детектив. Наркотическая западня является величайшим мошенничеством в истории человечества. По словам Авраама Линкольна,

«можно некоторое время обманывать всех людей или обманывать некоторых людей все время, но нельзя обманывать всех людей все время!»

Именно это можно было сказать о наркотической зависимости, пока я не открыл ЛЕГКИЙ СПОСОБ. Это не значит, что все стали зависимы, но все это время люди находились в плену иллюзий. Как любое мошенничество, наркотик может сыграть злую шутку даже с интеллектуалом. Но раскрытый обман не способен одурачить даже слабоумного.

В отличие от других детективов у этой книги может быть разный конец. Для кого-то ее прочтение может оказаться печальным, даже трагическим. Но для большинства это самый счастливый финал в их жизни. Выбор остается за вами. Для счастливого финала необходимо просто выполнить все правила. Третье правило гласит:

НАЧИНАЙТЕ ЧИТАТЬ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ.

Как этого добиться, если вы один из тех, кто считает, что алкогольная зависимость в принципе неизлечима, не говоря уже о легких способах лечения? Следует признать, что это вопрос о первичности курицы или яйца. Если бы вы могли путешествовать вперед во времени и на секунду испытать тот душевный подъем, который возникнет у вас после прочтения этой книги, ваше настроение не могло бы быть иным. Это похоже на обучение прыжкам в воду. Глубина бассейна 2,5 метра, но кажется, что до дна не больше полуметра. Доска, на которой вы стоите, расположена всего в 50 сантиметрах над водой, но возникает ощущение, что под вами все 2,5 метра. Вы не сомневаетесь, что разобьете голову, и несмотря на усилия тренера

и его заверения в безопасности, вам приходится собрать все свое мужество, чтобы решиться прыгнуть.

Мысль об избавлении от пьянства иногда кажется человеку, который уже предпринял несколько неудачных попыток, не менее страшной. Вы можете испытать ощущения начинающего ныряльщика перед прыжком. Но вы не ныряльщик. Вы находитесь в гораздо более завидном положении, имея возможность приобрести все, не потеряв ничего. Самое плохое, что может случиться, – это неудача. В таком случае ваше положение не станет хуже того, с которого вы начали. Следуйте правилам, и все будет в порядке.

Некоторые считают, что ЛЕГКИЙ СПОСОБ является тренировкой позитивного мышления. Сами знаете: если верить в цель, вы ее достигнете. Это не обязательно так. Я всегда мыслил позитивно, но это не помогло мне избежать наркотической западни, так же как не помогло бы избежать тюремной камеры. Тем не менее позитивное мышление значительно повышает ваши шансы на успех, а противоположная позиция практически обрекает на неудачу. Таким образом, четвертое правило гласит:

МЫСЛИТЕ ПОЗИТИВНО.

Давайте отбросим все пессимистические мысли. Не имеет смысла чувствовать себя несчастным и обездоленным. Вам предстоит обрести нечто невероятное, то, что другие считают невозможным, – стойкое излечение от алкоголизма. Отнеситесь к своему путешествию по этой книге как к увлекательному предприятию, чем оно на самом деле и является. Представьте, как вами будут гордиться друзья и близкие. Преимуществом ЛЕГКОГО СПОСОБА является то, что в течение курса лечения вы можете продолжать выпивать. Наверное, это звучит невероятно, но обещаю вам, что все постепенно прояснится. Итак, ваше пятое правило гласит:

НЕ БРОСАЙТЕ ПИТЬ И НЕ СОКРАЩАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ, ПОКА НЕ ДОЧИТАЕТЕ КНИГУ ДО КОНЦА.

Из этого правила есть одно исключение. Если вы находитесь на стадии реабилитации или воздерживались от алкоголя дольше одного дня, постарайтесь по возможности держать себя в руках и дальше. Шестое правило:

ЧИТАЙТЕ ЭТУ КНИГУ ТОЛЬКО НА ТРЕЗВУЮ ГОЛОВУ.

Последнее, седьмое правило – самое трудное для выполнения:

БУДЬТЕ ОБЪЕКТИВНЫМИ И ОТКРЫТЫМИ ДЛЯ НОВЫХ ИДЕЙ.

2

Будьте объективными и открытыми для новых идей

Как я уже сказал, это самое трудное правило. Может быть, вам в этом смысле повезло, как и мне, и мы с вами поразительно объективны, всегда судим по существу, никогда не делаем поспешных выводов и не принимаем решения, не выслушав всех участников дискуссии. Однако остальная часть человечества отличается нетерпимостью, необъективностью, неспособностью видеть свои ошибки, несмотря на то, что вы сумели объяснить вопрос так доходчиво, что он ясен даже двухлетнему ребенку.

Значимость непредвзятого взгляда на мир невозможно переоценить. Некоторые считают мой метод формой промывания мозгов. Они не понимают, насколько далеки от истины. Мой метод – это *анти*промывание мозгов, поскольку изменить взгляды, с детства воспринимаемые как непреложная истина, очень сложно. Когда-то люди считали Землю плоской. Теперь никто не сомневается в том, что она круглая. Неужели вы думаете, что я сумею убедить вас в том, что все заблуждаются и что Земля на самом деле плоская? Конечно же, нет. Неужели, находясь в Англии, вы действительно верите, что австралийцы ходят вниз головой? Галилея бросили в тюрьму только за то, что он дерзнул предположить, что Земля вращается вокруг Солнца, а не наоборот. Сегодня мы не сомневаемся в его правоте. Но разве, любуясь закатом, вы видите, как Земля вращается вокруг Солнца, пока оно не исчезнет из поля зрения, или же это Солнце на ваших глазах садится на западе?

Вот ведь как легко обмануться, даже зная, что это на самом деле не так? Возможно, я переоценил себя и вы не сможете изменить свое отношение к алкоголю. Не беспокойтесь. Мы предпочитаем не верить, что австралийцы висят по отношению к нам вниз головами или что Земля вращается вокруг Солнца только потому, что для нас не имеет никакого практического значения восприятие ситуации: оно никак не сказывается на нашей повседневной жизни. Однако будь вы стопроцентным алкоголиком или просто бытовым пьяницей, вам одинаково нечего терять и есть что приобрести, если объективно посмотреть на проблему алкоголизма.

Я просил вас быть настроенными скептически. Как узнать, не промываю ли я вам мозги? Не думайте об этом. При непредвзятом отношении вы сразу это почувствуете. Успешно излечившиеся клиенты часто мне говорят:

«Не понимаю, я знал 99 процентов из того, что вы мне сказали. Но почему теперь я все воспринимаю совершенно по-иному?»

Потому что при правильном понимании алкоголизм оказывается простейшим явлением. Но так как те, кого мы считаем экспертами в этой области, не понимают этого, они делают всевозможные ложные предположения, и простое явление превращается в сложное и запутанное. Прежде всего мы займемся разоблачением всех заблуждений и иллюзий. Я не собираюсь морочить вас научными данными. От вас требуется только объективность и здравый смысл. Экспертом будете вы сами.

Оптимист видит бутылку наполовину полной. Пессимист воспринимает ее наполовину пустой. В обоих случаях количество жидкости совершенно одинаково, и ни одна точка зрения не является неправильной. Оптимисты, как правило, счастливы, а пессимисты в основном несчастны. Поскольку в данном случае у вас есть выбор, лучше считать бутылку наполовину полной – это и есть позитивное мышление. Вы искажаете факты, если считаете бутылку полной, когда на самом деле она пуста, или наоборот. Мы будем иметь дело с фактами. Недавно я встретил полностью излечившегося алкоголика, который не пил более 20 лет. За время нашей короткой беседы он не менее трех раз повторил: «От пьянства меня отделяет всего один глоток». Он явно чувствовал свою уязвимость даже после 20 лет воздержания. У вас не возникнет

чувства уязвимости. Как-только вы познаете истину, никто не сможет снова промывать вам мозги в отношении алкоголизма, вы будете полностью контролировать ситуацию, и для этого не нужно ждать 20 лет. Закончив читать эту книгу, вы почувствуете себя в полной безопасности.

Наверное, наполовину пустая и наполовину полная бутылка была не очень удачным примером. Без сомнения, вы вообразили, что в ней налит ваш любимый напиток. На самом деле данная конкретная бутылка содержала сильнодействующий яд. Кстати, если я упоминаю в тексте слова «напиток», «пить» или «пьющий человек», я имею в виду алкоголь, если иное не следует из контекста.

В демократическом обществе человек привыкает уважать мнение большинства. Но доводилось ли вам когда-нибудь слышать такую установку:

БОЛЬШИНСТВО ВСЕГДА НЕПРАВО?

Эту фразу я услышал лишь однажды в компании после нескольких бокалов. Заявление показалось мне совершенно нелогичным, а поскольку его высказал парень, которого мы здесь назовем Блоггз, у меня волосы встали дыбом. Он был известен своей прямоотой и неординарным мышлением. Я уже несколько раз горячо спорил с ним, но почему-то не выиграл ни одного спора, хотя в каждом случае был убежден в своей правоте. На этот раз он перешел все границы, и я предвкушал, как подниму его на смех. И разумеется, несмотря на поддержку всех участников нашей дискуссии, продлившейся весь вечер, мне это не только не удалось, но я в результате был вынужден признать его правоту.

Не хочу утверждать, что в этом правиле нет исключений, но я пока не нашел ни одного. Это правило работает по следующему принципу. Если девять человек приходят к одному мнению, это является значимым свидетельством их правоты. Таким образом, десятый не станет им возражать, если полностью не убежден в истинности своей точки зрения. Предположим, все девять человек интеллектуалы и специалисты по данному вопросу. Это еще одна причина для десятого быть на сто процентов уверенным в себе, если он собрался возразить. А если единомышленники выразили 999 человек? Чем больше людей сходятся во взглядах и чем выше уровень их компетенции, тем меньше вероятность отыскать того, кто решится им возразить. А если такой человек найдется, то он либо дурак, либо полностью уверен в своих аргументах. Надеюсь, на данном этапе мне удалось доказать вам, что я хотя бы не дурак.

Если вы не можете понять, как это связано с контролем над употреблением алкоголя, то я имею в виду следующее: зачастую очень сложно поверить, что подавляющее большинство авторитетных специалистов может ошибаться, особенно если в течение всей жизни вы признавали данную точку зрения как непреложный факт. Хочу оговориться: я утверждаю, что «большинство всегда неправо», без расчета на вашу поддержку каждый раз, когда мое мнение расходится с мнением большинства. Наоборот, я намерен убедить вас при помощи здравой логики так же, как Блоггз сумел убедить меня. Однако мне это не удастся, если вы не допустите возможности ошибки авторитетных специалистов. Такое допущение является существенной частью процесса раскрепощения сознания.

Вы можете обсудить некоторые мои высказывания с кем-то еще. Это было бы очень полезно. Но, с другой стороны, если вы не осознаете, насколько большинство людей несведущи в вопросах алкоголизма, такие дискуссии могут создать дополнительные трудности. Например, я сумею убедить вас, что ни один человек не выпивает стакан вина только ради вкусовых ощущений. Но если вы попытаетесь доказать это тысяче любителей вина, сомневаюсь, что вы встретите понимание хотя бы у одного из них. Даже прочтя эту книгу и убедившись в моей правоте, вам все равно будет очень сложно доказать что-то таким людям. Особенность алкогольной ловушки заключается в преувеличении так называемых преимуществ и преуменьшении недостатков. Независимо от компетенции, логики или непредвзятости суждений пьющих людей по другим вопросам, в отношении алкоголя их сознание закрыто. Попытки обсудить с

ними эти вопросы могут оказаться не только неконструктивными, но даже деструктивными. Конечно, за исключением тех, кто, как и вы, признал наличие у себя проблемы. Если вы хотите с кем-то поговорить об этом, выбирайте собеседника, который как минимум готов выслушать ваши предположения.

Вряд ли вы найдете более доброжелательного и готового помочь в решении проблемы алкоголизма слушателя, чем проходящие курс реабилитации члены АА. Трудность в том, что сама основа системы АА ошибочна. Общество АА создавалось на аксиоме о неизлечимости алкоголизма, не говоря уже о наличии простого и мгновенного метода лечения. Это не значит, что не нужно слушать их советов, но если они противоречат моим правилам, не следуйте им. Я не предлагаю вам делать или не делать что-то только потому, что я так сказал. Я постараюсь объяснить каждое правило, чтобы вы выполняли его сознательно, не вслепую. Выводы вы будете делать самостоятельно.

Другая часть процесса раскрепощения сознания заключается в отделении информации от информатора. Возможно, я покажусь вам таким же бесхитростным и самонадеянным, как Блоггз, однако он помог мне открыть глаза, а я могу помочь это сделать вам. Если вам не нравится мой стиль изложения или мой юмор, не позволяйте этому отвлекать вас от важной информации, которую я стараюсь передать. Помните, что все написанное мной имеет единственную цель: помочь вам решить проблему алкогольной зависимости. Заранее прошу прощения за такие формулировки, как «Будучи алкоголиком, он...», хотя, строго говоря, должно быть «он или она». Я прекрасно знаю, что алкогольная зависимость не ограничивается мужским полом. Я также понимаю, что шовинизм – еще одно зло, искоренению которого я мог бы способствовать, изменив стиль изложения. Однако в попытке устранить две проблемы одновременно я рискую не решить ни одной. Поэтому прошу прощения за то, что все внимание сосредоточу только на проблеме алкоголизма.

Обнаружив повторы отдельных установок или перегруженность текста ненужными деталями, помните о двух основных составляющих проблемы алкоголя. Первая – алкоголь всегда постоянен и никогда не меняется, вторая – сам пьющий человек. Каждый человек уникален, а моя задача состоит в том, чтобы помочь всем, кто страдает от алкогольной зависимости. Поэтому отнеситесь, пожалуйста, ко мне с терпением, которое будет вознаграждено сторицей. Итак, давайте начнем раскрывать загадки и развенчивать заблуждения. Как вы считаете, кто вы? Выпивающий время от времени человек или

ВЫ АЛКОГОЛИК?

3

Вы алкоголик?

Существует несомненная разница между выпивающим время от времени человеком и хроническим алкоголиком. Да, бытовые пьяницы пьют больше нормы и иногда бывают слишком шумными, даже вздорными или агрессивными. И что только не вытворяет пьяница! В конце концов, 90 процентов взрослого населения употребляют спиртное, а почему бы и нет? В основном это дружелюбные, общительные люди. Встречи с друзьями помогают расслабиться и доставляют настоящее удовольствие, которое помогает преодолению стрессов современной жизни. Но алкоголик? Это нечто совсем иное. Это серьезное заболевание, аналогичное героиновой зависимости, но без всякой надежды на излечение. Алкоголизм представляет собой реальную проблему и угрозу обществу.

Существует четкое различие между этими двумя типами личностей. Умеренное употребление алкоголя – приятный досуг, тогда как алкоголизм вызывает прямо противоположную реакцию. Согласно определению АА:

«Хронический алкоголик является самым несчастным человеком на свете, так как он стремится наслаждаться той жизнью, которую когда-то знал, но не может представить ее без алкоголя. Он одержим надрывающей душу идеей, что каким-то чудом ему это удастся».

Несомненно, важно понять, являетесь ли вы просто пьющим человеком, получающим удовольствие от спиртного, или «самым несчастным человеком на свете». При столь очевидных различиях этот вопрос должен решаться легко. Посмотрим, что говорят специалисты. В мире есть не так много врачей, столь же знаменитых, как новатор кардиохирургии доктор Кристиан Барнард.⁶ Давайте рассмотрим его точку зрения:

«Процесс превращения в алкоголика может длиться от 2 до 60 лет, хотя в среднем он занимает от 10 до 15 лет. Вы можете верить в свой иммунитет, но расслабляться не следует».

Итак, от 2 до 60 лет – достаточно большой промежуток времени. Не думаю, что многие алкоголики начали пить запоем, не достигнув подросткового возраста, или прожили до 70 лет. Следовательно, по мнению доктора Барнарда, алкоголиком можно стать в любом возрасте.

Доктор Барнард предлагает читателю честно ответить на ряд вопросов. Приведенные ниже ответы похожи на те, что я мог бы дать, когда еще не мог определить, кто я – алкоголик или просто умеренно пьющий. Некоторые из них могли бы характеризовать меня скорее как сильно пьющего человека.

Вопрос: Вы выпиваете, когда у вас какие-то проблемы?

Ответ: Обычно нет, но бывают и такие случаи.

Вопрос: Вы пьете ради вкуса спиртного или ради эффекта?

Ответ: Иногда ради вкуса, иногда ради эффекта, иногда ради того и другого, а иногда совершенно по другой причине.

Вопрос: Сбегаете ли вы с работы, чтобы «принять» перед обедом?

⁶ Кристиан Барнард – выдающийся южноафриканский хирург. В 1967 году сделал первую в мире пересадку сердца. – Прим. ред.

Ответ: Я выпивал до завтрака, не говоря уже об обеде, но убежать с работы? Никогда. Если бы я убежал с работы ради выпивки, то не стал бы отвечать на остальные вопросы – и так ясно, что у меня возникла серьезная проблема с алкоголем. Если подумать, то у меня появилась привычка не обедать в кафе, а перекусывать бутербродом с кружкой пива. С годами обеденный перерыв начинался все раньше и заканчивался все позже, но этого я никогда не скрывал.

Вопрос: Пьете ли вы в одиночку?

Ответ: Да, если захочется.

Вопрос: Случаются ли у вас провалы в памяти после выпивки?

Ответ: Честно сказать, я не помню, но мне говорили, что такое случалось!

Вопрос: Не кажется ли вам, что все остальные слишком медленно пьют свои напитки?

Ответ: Иногда, особенно если я заказываю первую порцию спиртного, а мой собеседник сидит над ней весь вечер. Это раздражает так же, как если приятель угощает меня первой кружкой пива, выпивает ее одним глотком и ждет, чтобы я тут же вскочил и шел покупать следующую, даже не дав мне возможности пригубить мою порцию.

Итак, вывод:

«Будьте предельно осторожны, если вы ответили “да” хотя бы на один вопрос: это может означать, что вы злоупотребляете спиртным. Обратитесь за медицинской помощью. При этом не обязательно прекращать пить, но рекомендуется тщательно контролировать употребление алкоголя».

Здесь впервые встал вопрос о «контроле употребления алкоголя». Эту тему мы рассмотрим позже. Выше я процитировал отрывки из произведения «Механизм тела». На обложке издания имя автора не указано. Упоминается только Кристиан Барнард в качестве редактора-консультанта. Очень печально, что такой именитый «первопроходец» одобрил подобную чушь. Подобным методом скорее пристало решать проблемы вроде «Нравитесь ли вы противоположному полу?».

Я попытался честно ответить на вопросы так, как сделал бы это на упомянутой выше стадии моей алкогольной «карьеры». Тогда ни один из моих знакомых не мог даже предположить, что у меня есть проблемы со спиртным, не говоря уже об алкоголизме. Тем не менее я ответил «да» на пять из шести вопросов. На мой взгляд, любой выпивающий человек при честном подходе к анкете не мог дать менее трех положительных ответов. Напрашивается логический вывод: каждый употребляющий спиртное должен обратиться за помощью к доктору, включая, конечно, подавляющее большинство самих врачей. Предположим, мы обратились к врачу. Интересно, какую рекомендацию мы могли бы получить? Сильно подозреваю, что это было бы нечто аналогичное рекомендации этой книги тем, кто ответил «да» хотя бы на один вопрос.

КОНТРОЛИРУЙТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНОГО.

Доктор Барнард вряд ли сможет помочь определить, являетесь ли вы алкоголиком. Рассмотрим некоторые выдержки из материалов АА. Как характеризуют сами себя анонимные алкоголики?

«Мы представляем содружество *мужчин и женщин, которые утратили способность контролировать употребление спиртного*, в результате чего оказались в различных затруднительных положениях. Мы стремимся жить полноценной жизнью, где нет места алкоголю, и большинству из нас это удается. Для этого нам необходима помощь и поддержка других алкоголиков – членов АА».

Выделенные курсивом слова являются, по-моему, вполне логичным определением алкоголика. Недавно на одном дне рождения я задал гостям вопрос: кто такой алкоголик? Я намеренно сделал это в начале вечера, пока они не выпили слишком много. Из шести приглашенных двое выпивали за компанию, то есть принадлежали к тому типу людей, которые не получают удовольствия от спиртного, но выпивают, так как иначе чувствуют себя неловко. Одного гостя можно было назвать умеренно пьющим в общепринятом смысле этого слова, а трое были алкоголиками. Хочу обратить ваше внимание: ни один из этих троих даже намеком не показал, что считает себя алкоголиком, но любому стороннему наблюдателю было очевидно, что каждый из них давно утратил ощущение своей меры спиртного. Удивительно, как легко мы определяем алкоголизм у другого человека, однако у себя не можем признать даже проблему с выпивкой, не говоря уже о собственно алкоголизме.

Беседа постепенно становилась бессвязной и разгоряченной. Если в гостях за ужином не клеится разговор, рекомендую задать тот же вопрос, только за последствия я не отвечаю! Ни один из шести гостей не определил алкоголика как человека, утратившего контроль над собой. Один из алкоголиков признался, что он пьет не ради удовольствия, а потому что это помогает ему находить контакт с окружающими. Другой алкоголик уклонился от ответа и весь оставшийся вечер объяснял, каким образом он может держать себя в руках. Третий, несмотря на физическое присутствие, уже пребывал где-то в собственном мире. Пятеро из шестерых категорически утверждали, что пьют только ради удовольствия от спиртного. Алкоголик, признавшийся, что употребляет алкоголь по необходимости, сообщил:

«На одном полюсе находится бабушка, выпивающая рюмку настойки на Рождество, а на другом – дядя Тэд, который опохмеляется с утра, едва открыв глаза, и продолжает пить весь день до бессознательного состояния. Между ними располагаются миллиарды пьющих людей всего мира».

Не думаю, что стоит опровергать это заявление. Буклет АА составлен для умеренно пьющих, которые знают свою меру, в отличие от физически и психически больных алкоголиков, которые при попадании в организм хотя бы капли алкоголя вынуждены пить рюмку за рюмкой, до бесконечности. В буклете это заболевание характеризуется как

«аналогичное проявлению аллергии. Оно осложняется непреодолимой тягой к тому, что может только усугубить физическое страдание, абсурдное поведение и растущую изоляцию».

Такое сравнение мне кажется странным. Аллергики обычно проявляют непреодолимое желание за милую обойти источник аллергии. Естественно, у них не возникает тяги к его безостановочному употреблению. Алкоголизм больше похож на никотиновую или героиновую зависимость. На мой взгляд, из сравнения с аллергией следует логичный вывод АА о том, что хронические алкоголики имеют врожденный физический дефект. В буклете также указано следующее:

«Алкоголизм является прогрессирующим заболеванием, зачастую проявляющимся постепенно».

«Алкоголизм – смертельная болезнь, от которой не существует известных методов лечения, и многие его жертвы вынуждены вести битву, обреченную на поражение».

«Когда какой бы то ни было алкоголь попадает в организм человека, с ним что-то происходит как на физическом, так и на психическом уровне...»

В буклете АА алкоголизм фактически объединен с болезнями сердца и раком легких! С одной стороны, общество АА утверждает, что физическая конституция алкоголика отличается от организма умеренно пьющего человека. С другой стороны, широко известно, что болезни сердца и рак легких могут быть обусловлены только образом жизни даже при отсутствии каких-либо врожденных физических отклонений. Поэтому очень странно, что алкоголизм, развивающийся исключительно из-за злоупотребления спиртным, приписывается АА к врожденным физическим недостаткам.

Я неоднократно слышал разговоры о том, что теперь есть возможность определить, является ли двухлетний ребенок потенциальным алкоголиком! Как узнать, что это не досужий вымысел? Если бы это было правдой, то тестирование наших детей на втором году жизни должно было стать обычной практикой.

Из таких рассуждений невольно следует удивительный вывод, что алкоголики генетически отличаются от выпивающих людей. Имеется в виду, что сам алкоголь является лишь второстепенным фактором. Вы можете быть алкоголиком, даже не попробовав спиртного!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.