

ви идва наум да си запалите цигара. От този момент нататък няма проблеми. Именно тогава разбирате, че можете да бъдете свободни.

От собствените си опити да спра цигарите по всекия метод, както и от потърсените съветите на пушачи, знам, че и най-сериозните намерения за отказ от цигарите са застрашени от провал именно след около три седмици. Според мен се получава следното. След три седмици човек усеща, че желанието му да пуши вече го няма. За да го докаже сам на себе си, той пали цигара. Вкусът ѝ е странен. Човекът е доказал, че вече няма да пуши. Но е вкарал отново никотин в тялото си, а през тези три седмици организъмът му е изпитвал никотинов глад. Щом угаси цигарата, организъмът започва да се освобождава от никотина. И се чува слаб гласец: „Не си се отказал от цигарите. Искат ти се да изпушиш още една“. Човекът не пали веднага друга цигара, защото не желае да се пристрасти отново. Минава достатъчно дълго време. Следващият път, когато отново е изправен пред изкушението, той си казва: „Ето че не пропуших, значи няма нищо лошо, ако си запаля още една цигара“. И се плъзва надолу към ямата.

Ключът към разрешаване на проблема е да не чакате момента на откровението, а да разберете, че щом сте загасили последната си цигара, това е краят. Вече сте направили всичко необходимо. Прекъснали сте подаването на никотин. Никаква земна сила не може да ви отнеме свободата, освен ако не съжалявате за взетото решение или просто чакате откровението. Вървете и се наслаждавайте на живота; ликвидирайте проблема още в самото начало. Така ще изживеете момента на откровение.

ПОСЛЕДНАТА ЦИГАРА

След като сте определили подходящия момент, вече сте готови да изпушите последната си цигара. Преди да го направите, трябва да си отговорите на два важни въпроса:

1. Убеден ли сте в успеха си?
2. Какво чувствате – мрачна обреченост или вълнение, че ще постигнете една прекрасна цел?

Ако имате някакви съмнения, първо прочетете книгата още веднъж.

Когато се почувствате напълно готови, изпушете последната си цигара. Направете го насаме и пушете съзнателно. Съсредоточете вниманието си върху всяко всмукване. Концентрирайте се върху вкуса и миризмата. Концентрирайте се върху каницогения дим, който нахлува в белите ви гробове. Съсредоточете се върху отровата, която задръства артериите и вените ви. Съсредоточете се върху никотина, който навлиза в тялото ви.

Когато я угасите, просто си помислете колко хубаво ще бъде, че не трябва да пушите повече. Радостта при

освобождаването от робството, наподобява чувството, което човек изпитва, когато излиза от изпъннен с черни сенки мрак в свят, окъпан в светлина.

40
216

ПОСЛЕДНО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Никой пушач, обогатен със сегашното си познание и опит, не би пропушил, ако има възможност да се върне назад към времето, когато все още не е бил пристрастен към тютюна. Много пушачи, които идват за съвет при мен, са убедени, че ако им помогна да откажат цигарите, никога не биха си и помислили да пропушат отново. И все пак хиляди пушачи попадат отново в капана, въпреки че успешно са се преборили с този навик, не са пушили дълги години и са си живели щастливо.

Вярвам, че книгата ми ще ви помогне да спрете пушенето относително лесно. Но трябва да ви предупредя, че пушачите, които се отказват лесно от цигарите, може да пропушат отново също така лесно.

НЕ СЕ ХВАЩАЙТЕ ОТНОВО В КАПАНА.

Независимо от колко време не пушите, независимо от твърдата ви увереност, че никога няма да започнете отново, трябва да възприемете следното правило: в никакъв случай не палете цигара. Не се поддавайте на

217

рекламите, за които тютюневите компании дават милиони, и помнете, че те ви пробутват най-убийствения отровен наркотик. Не бихте се изкушили да опитате героина, а цигарите убиват стотици хиляди души повече в западното общество, отколкото героина.

Помнете, че нищо няма да ви стане от новата първа цигара. Няма да имате абстинентен синдром, който се налага да облекчавате, и цигарата ще има ужасен вкус. Но ще вкара никотин в организма ви и тихият гласец в подсъзнанието ви ще повтаря: „Иска ти се още една“. След това изборът е ваш: да се поузмъчите малко или отново да задействате мръсната верижна реакция.

ОБРАТНА ВРЪЗКА

От първата публикация на книгата изминаха двадесет години и се натрупаха данни както от консултациите ми, така и от читателските отзиви. В началото трябваше да се боря. Така наречените експерти се отнасяха пренебрежително към моя метод. Сега при мен се стичат пушачи от цял свят и сред тях медиците са повече, отколкото хората с други професии. В Англия книгата ми се счита за най-ефикасния начин за отказ от пушенето и репутацията ѝ бързо се налага в целия свят.

Не съм наивен филантроп. Воя тази война – искам да подчертая, че това не е война срещу пушачите, а срещу пушенето, – поради чисто егоистична причина и тя е, че това ми харесва. Всеки път, когато разбера, че някой пушач е отново свободен, чувствам огромно удовлетворение, дори и това да няма нищо общо с мен. Можете да си представите какво безкрайно удоволствие ми доставят хилядите благодарствени писма, които съм получил през тези години.

Преживял съм и разочарования. Причина за тях са най-вече две категории пушачи. Първо, въпреки предупреждението в предната глава, обезпокоен съм от

броя на пушачите, които лесно се отказват от цигарите, но пропушват отново и при следващия си опит разбират, че вече не могат да се освободят от капана. Случвало се е не само на прочелите книгата ми, но и на хора, посещавали моите сеанси.

Един човек ми се обади по телефона преди две години. Беше много разстроен и направо се разплака. Ето какво ми каза той: „Ще ви платя 1 000 лири, ако ми помогнете да не пуша една седмица. Знам, че ако издържа една седмица без цигари, ще спра изобщо да пуша“. Отвърнах му, че сумата на хонорара ми е определена и не трябва да ми плаща повече. Доиде на групов сеанс и за своя изненада откри, че никак не му е трудно да откаже цигарите. Изпрати ми едно много мило благодарствено писмо.

На практика последното нещо, което казвам на бившите пушачи след приключване на сеансите, е следното: „Помнете, че никога не трябва да палите отново цигара“. Въпросният човек тогава заяви: „Не се безпокой, Алън. Ако спра цигарите, никога няма да пропуша отново“.

Разбрах, че всъщност не е обърнал достатъчно внимание на предупреждението ми.

– Знам как се чувстваш в момента, но дали ще бъде така след шест месеца? – попитах го аз.

– Алън, никога няма да пропуша отново.

След около година отново ми се обади по телефона.

– Алън, позволих си една малка пура на Коледа и сега отново пуша по четиридесет цигари на ден.

– Спомняш ли си какво ми каза, когато ми се обади по телефона първия път? Мразеше пушенето толкова много, че беше готов да ми платиш 1 000 лири, само и само да не пушиш една седмица – казах аз.

– Помня. Какъв съм глупак.

– Помниш ли, че ми обеща никога вече да не пушиш?

– Знам. Аз съм глупак.

Все едно да видиш някого, който е затънал до шия в блатото и всеки момент ще потъне. Помогаш му да се измъкне. Той ти е благодарен, но шест месеца по-късно отново се хвърля в блатото.

По ирония на съдбата, когато този човек отново дойде на лечение при мен, каза следното нещо:

– Можеш ли да повярваш? Предложих на сина си да ми дам 1 000 лири, ако не пропуши до двадесет и първия си рожден ден. Дадох му парите. Сега е на двадесет и две и пуши като комин. Не мога да повярвам, че излезе такъв глупак.

– Не виждам защо го наричаш глупак. Той поне е избягвал капана двадесет и две години и не е наясно какво нещастие го чака. Ти знаеше не по-зле от всеки друг, но въпреки това удържа само една година – отвърнах му аз.

Пушачите, които лесно се отказват от цигарите и след това отново пропушват, са специален проблем и скоро ще публикувам друга книга, за да им помогна. Когато се отървете от пушенето, УМОЛЯВАМ ВИ, НЕ ДОПУСКАЙТЕ СЪЩАТА ГРЕШКА. Пушачите смятат, че такива хора пропушват отново, защото са все още пристрастени и цигарите им липсват. Всъщност те се отказват от тях толкова лесно, че страхът им от пушенето изчезва. Мислят си: „Защо да не пуша по една цигара от време на време? Дори и пак да се пристрастя, лесно отново ще ги откажа“.

За съжаление не се получава така. Да спреш да пушиш е лесно, но наркоманията не подлежи на контрол. Най-

важното нещо, което трябва да направиш, за да станеш непущач, е *да не пушиш*.

Другата категория бивши пушачи, които ме безпокоят, са онези, които прекалено много се страхуват да откажат цигарите или постигат целта си с цената на много усилия. Основната трудност изглежда е следната:

1. Страхът от провал. Няма нищо позорно да не успееш, но да не се опиташ да спреш цигарите е чиста глупост. Погледнете на това по следния начин – криете се, без да има от какво. Най-лошото, което може да ви се случи, е да не успеете, но така или иначе, няма да сте по-зле от сега. Просто си помислете колко хубаво би било, ако успеете. Ако не направите никакъв опит, неуспехът ви е гарантиран.

2. Страхът, че ще ви обземе паника, че ще се чувствате нещастни. Това не бива да ви тревожи. Просто си помислете: какво толкова страшно има, ако спрете да пушите? Няма нищо страшно. Ще стане страшно, ако продължавате да пушите. Във всеки случай причина за паниката са цигарите и това чувство скоро ще премине. Най-големият плюс е, че ще се отървете от страха. Наистина ли смятате, че пушачът е готов да жертва ръцете и краката си само заради удоволствието да пуши? Ако ви обхване паника, дишайте дълбоко и това ще ви помогне. Ако край вас има хора, които ви действат потискащо, махнете се от тях. Идете в гаража, в някое празно помещение или някъде другаде, където няма да ги виждате.

Ако ви се плаче, не се срамувайте. Природата ни е дала сълзите, за да се разтоварваме от напрежението. Човек се чувства по-добре, след като си поплаче. Допус-

каме ужасна грешка, като възпитаваме децата си да не плачат. Виждаш как се опитват да преглътнат сълзите си и стискат зъби. Британците се учат да проявяват твърдост, да потискат емоциите си. Но човек е създаден, за да дава воля на чувствата си, а не да ги потиска. Викайте, крещете, гневете се. Ритайте някой кашон или стара кантонерка. Приемете, че борбата ви с пушенето е боксов мач, който няма начин да загубите.

Никой не може да спре времето. С всеки изминал миг малкото чудовище в тялото ви губи все повече сили. Радвайте се на неминуемата си победа.

3. Неспазване на инструкциите. Не е за вярване, но някои пушачи ми казват: „При мен твоят метод не свърши никаква работа“. И след това ми разказват как са пренебрегнали не само една инструкция, а практически всичките. (В края на тази глава предлагам пълен списък на инструкциите.)

4. Неразбиране на инструкциите. Основните проблеми са следните:

а / „Не мога да спра да мисля за пушене.“ Естествено, че не можете, и ако се опитате, ще развиете фобия и ще се чувствате ужасно. Все едно да се опитвате да заспите в безсънна нощ; колкото повече се мъчите, толкова по-трудно заспите. Аз прекарвам 90 процента от времето си през деня и нощта в мисли за пушенето. Важното е какво си мисли човек. Ако си мислите: „Ох, с какво удоволствие бих изпушил една цигара“ или: „Кога ще бъда свободен?“, разбира се, че ще се чувствате ужасно. Ако си мислите: „УРА! Аз съм свободен!“, ще бъдете щастливи.

б / „Кога ще отмине физическото желание за цигари?“ Никотинът излиза от организма много бързо. Но е невъзможно да се каже кога *вашият* организъм ще престане да изпитва желание за него. Чувството за празнота и несигурност се появява в резултат на нормален глад за храна, при депресия или стрес. Цигарите го усилват. Ето защо пушачите, оставили цигарите по волевия метод, не знаят със сигурност точно кога са се освободили от своята пристрастеност. Дори след като тялото е престанало да иска дозата си никотин и те изпитват нормален глад или стрес, умът им казва: „Това означава, че ти се пуши цигара“. Въпросът е, че няма никаква нужда да чакате да отмине никотиновия глад; проявата му е толкова слаба, че физически дори не се усеща. Позната ни е само като чувство: „Искам цигара“. Чакате ли челюстта да спре да ви боли, след като излезете от кабинета на зъболекаря? Не, разбира се. Продължавате живота си както преди. Дори и болките в челюстта да не са преминали, чувствате се радостни.

в / Очакване на момента на откровение. Ако го чакате, само ще си навлечете друга фобия. Веднъж не пуших три седмици чрез волевия метод. Срегнах един стар приятел от училище и бивш пушач.

- Как си? – попита ме той.
- Оцелявам вече три седмици – отвърнах му аз.
- Какво искаш да кажеш с това, че си оцелял през тези три седмици?
- Издържах три седмици без цигари.
- И как ще я караш нататък? Ще се опитваш да оцеляваш до края на живота си? Какво чакаш? Ти успя. Вече си непушач.

„Той е абсолютно прав. Какво чакам?“ – помислих си аз. За нещастие, тогава не бях много наясно в какъв капан съм се хванал и скоро отново пропуших, но разбрах какво искаше да ми каже този приятел. Човек става непушач от момента, в който угаси последната си цигара. Важното е да се чувстваш щастлив още от самото начало.

г / „Все още изпитвам непреодолимо желание да пуша.“ Това си е чиста глупост. Хем претендирате, че сте непушач, хем казвате: „Пуши ми се цигара“. Изпадаме в противоречие. Ако кажете: „Искам цигара“, това означава: „Искам да съм пушач“. Непушачите не желаят да пушат цигари. Вие вече сте направили избора си, така че престанете да се самонаказвате.

д / „Иска ми се да умра.“ Защо? Просто трябва да престанете да се задушавате. От вас не се иска да умирате. Виждате ли, всичко е толкова просто. През следващите няколко дни ще се чувствате леко травмирани. Тялото ви ще изпитва физическа нужда от никотин. Помнете обаче, че сега не сте по-зле от преди. Докато сте пушели, винаги сте се чувствали така по време на сън, както и щом ви се е налагало да влезете в някоя църква, супермаркет или в обществената библиотека. Това не ви е тревожело тогава, така че престанете да се измъчвате, иначе ще трябва да страдате цял живот. Цигарите не ви карат да се чувствате по-добре, когато се храните, пийвате или сте в компания, те развалят удоволствието ви. Дори и когато тялото ви все още изпитва никотинов глад, храната и компанията са чудесни. Животът е чудесен. Събирайте се с компания,

дори в нея да има двадесет пушачи. Помнете, че вие не се лишавате от нищо; *те* се лишават. Всеки от тях страшно много би желал да е на ваше място. Наслаждавайте се на чувството, че сте в центъра на вниманието. Отказът от цигарите е идеална тема за разговор, особено когато пушачите виждат, че сте доволен и весел. Те ви смятат за нещо невероятно. Важното е, че още от самото начало животът за вас ще бъде удоволствие. Няма нужда да завиждате на пушачите. Те ще ви завиждат.

42
226

е / „Чувствам се потиснат и раздразнителен.“ Това е така, защото не сте следвали инструкциите ми. Проверете коя от тях не е изпълнена. Някои хора разбират и приемат всичко, което казвам, но започват с чувството на мрачна обреченост, като че ли ги чака нещо ужасно. Вие правите това, което желаете, и което всеки друг пушач на света много би искал да направи. Независимо от използвания метод за спиране на цигарите, всеки бивш пушач се опитва да постигне определена психическа нагласа, така че когато се сети за пушене, да може да си каже:

„УРА! АЗ СЪМ СВОБОДЕН!“

Ако това е целта ви, какво чакате тогава? Започнете с тази психическа нагласа и карайте нататък. От останалите глави на книгата ще разберете защо няма алтернатива.

СПИСЪК НА ИНСТРУКЦИИТЕ

Ако следвате тези елементарни инструкции, няма начин да не успеете.

1. ДАЙТЕ СИ ТЪРЖЕСТВЕН ОБЕТ, че никога няма да пушите, да гъвчете или, смучете нещо, което съдържа никотин. Останете верни на обета си.

2. РАЗБЕРЕТЕ, че всъщност няма от какво да се *отказвате*. Нямам предвид, че ще разполагате с повече пари, когато спрете да пушите (това винаги ви е било пределно ясно); нито пък че макар и да няма разумна причина, сигурно пушенето ви доставя известно удоволствие или ви помага по някакъв начин, иначе нямаше да сте пушач. Искам да изтъкна, че пушенето не може да достави истинско удоволствие и изобщо не е опора. Това е само илюзия, все едно да си блъскате главата в стената само заради облекчението, което ще почувствате, когато престанете.

3. НЕПОПРАВИМИ ПУШАЧИ не съществуват. Милиони като вас също са се хванали в коварния капан. Като милиони други бивши пушачи, които някога са си мислили, че отървяване няма, вие сте се измъкнали от него.

4. АКО В НИКОЙ МОМЕНТ от житейския си път прецените всички „за“ и „против“ пушенето, заключението безспорно ще бъде: „Спри да пушиш. Ти си глупак“. Нищо не може да промени това заключение. Така е било и така ще бъде. След като вече сте взели правилно решение – а вие сте убедени, че е така, – не се измъчвайте със съмнения.

5. НЕ СЕ ОПИТВАЙТЕ *да не мислите* за пушенето. Не се тревожете, ако постоянно си мислите за това. Но когато мислите – било днес, утре или в друг момент от своя живот, повтаряйте си:

„УРА! АЗ ВЕЧЕ НЕ ПУША!“

6. НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ *никакви* заместители.

НЕ ДРЪЖТЕ цигари в себе си.

НЕ ИЗБЯГВАЙТЕ другите пушачи.

НЕ ПРОМЕНЯЙТЕ начина си на живот, само защото сте спрели да пушите.

Ако изпълнявате горните инструкции, скоро ще живеете момента на откровението.

Но:

7. НЕ ЖИВЕЙТЕ В ОЧАКВАНЕ този момент да настъпи. Просто живеете живота си. Радвайте се на хубавите неща и се справяйте с лошите. Ще видите, че този момент ще дойде съвсем скоро.

ПОМОГНЕТЕ НА ПУШАЧИТЕ, ОСТАНАЛИ НА ПОТЪВАЩИЯ КОРАБ

Внешно време пушачите са в паника. Те усещат, че обществото се променя. Днес пушенето се смята за антисоциален навик дори и от самите пушачи. Те чувстват, че идва краят на пушенето. Милиони пушачи вече се отказват от цигарите и всички пушачи осъзнават този факт.

Всеки път, когато някой пушач напусне потъващия кораб, останалите на него се чувстват още по-зле. Всеки пушач инстинктивно разбира, че е нелепо да си харчи парите за увити в хартия сухи листа, да ги пали и да пълни белите си гробове с канцерогенния им дим. Ако това не ви се вижда глупаво, пъхнете една запалена цигара в ухото си и кажете каква е разликата. Само една. Така не можете да вкарате никотин в тялото си. Ако отвикнете да слагате в устата си цигари, няма да имате нужда от никотин.

Пушачите не са в състояние да посочат разумна причина за пушенето, но ако и другите пушат, те не се чувстват така глупаво.

Пушачите безсрамно лъжат не само другите, но и себе си. Няма друг начин. Самозаблудата е неизбежна,

ако искат да запазят поне част от себеуважението си. Те трябва да намерят оправдание за своя навик не само пред себе си, но и пред непущачите. Затова непрекъснато рекламират илюзорните преимущества на пушенето.

Ако един пушач остави цигарите чрез волевия метод, той продължава да чувства липсата им и започва непрекъснато да се оплаква. Така само затвърждава убеждението на другите пушачи, че не си струва да се отказват.

Ако бившият пушач успее да се отърве от навика си, той е благодарен, че вече не му се налага да се задушава и да хвърля парите си на вятъра. Той няма нужда да си търси оправдания и да споделя с другите колко е хубаво да не пушиш. Би го направил, ако го попитат, но пушачите избягват да задават такива въпроси. Защото отговорът няма да им хареса. Не забравяйте, че те пушат от страх и предпочитат като шрауси да държат главите си заровени в пясъка.

Пушачите проявяват интерес към този въпрос единствено когато им е време да спрат.

Помогнете на пушача. Разсейте страховете му. Кажете му колко е хубаво да не се давиш и задушаваш цял живот, колко е хубаво да се събудиш сутринта здрав и в добра форма, вместо да храниш и да кашляш, колко е хубаво да си свободен, а не роб, да можеш да се радваш на живота и да се отървеш от ужасните черни сенки.

Или още по-добре, накарайте го да прочете книгата.

Важно е да не обидите пушача с приказки, че замърсява въздуха или пък че той самият е нечист. Всички твърдят, че бившите пушачи са най-лоши в това отношение. Смятам, че в това твърдение има известно

основание и мисля, че причината за подобно поведение е волевият метод, чрез който са спрели да пушат. Защото макар че се е отказал от навика си, бившият пушач си остава до известна степен зомбиран и някъде дълбоко в себе си все още смята, че е направил жертва. Той се чувства уязвим и естественият му защитен механизъм го кара да напада пушача. Но така само предизвиква гнева на пушача, кара го да се чувства още по-окаян, което, от своя страна, изостря нуждата на пушача да си запали цигара.

Въпреки че промяната в отношението на обществото към пушенето е главната причина милиони хора да престанат да пушат, това ни най-малко не ги улеснява. Всъщност така за тях отказът от цигарите става по-труден. Днес повечето пушачи смятат, че се отказват от цигарите, защото са вредни за здравето. Това не е съвсем така. Безспорно, рискът за здравето е основната причина за отказ от пушенето, но години наред пушачите постепенно се самоубиват, без това да им прави някакво особено впечатление. Пушачите спират да пушат, най-вече защото обществото започва да осъзнава, че тук става въпрос не за навик, а за отвратителна наркомания. Удоволствието от пушенето винаги е било илюзия; новото отношение на обществото разсейва тази илюзия и пушачът остава с празни ръце.

Пълната забрана на пушенето в лондонското метро е класически пример за дилемата на пушача. Пушачът реагира по два начина. „Добре, щом не мога да пуша в метрото, ще си намеря друг начин за придвижване.“ Това не води до нищо добро, просто лишава обществен транспорт от ценни приходи. Другият вид реак-

ция е: „Чудесно, така ще пуша по-малко“. Резултатът е, че вместо да изпуши една-две цигари във влака, които така или иначе няма да му доставят удоволствие, пушачът се въздържа от цигарите в продължение на цял час. През този насилно наложен му абстинентен период обаче той не само се чувства психически ощетен и чака с нетърпение наградата си, но тялото му се измъчва от никотинов глад. И, о, колко е ценна онази цигара, която най-после има възможност да си запали.

Принудителното въздържание всъщност не води до намаляване на поетия никотин, защото когато вече не се налага да се въздържа, пушачът пуши много повече. По този начин в мозъка му се втвърлява колко са ценни цигарите и до каква степен е зависим от тях.

Мисля, че най-коварният аспект на наложеното въздържание наблюдаваме при бременните жени. Позволяваме нещастните момичета да бъдат атакувани от широкомащабни реклами, които ги тласкат към тютюна. После, може би в най-стресовия период от живота им, когато в заблудения си ум те се нуждаят най-много от цигара, лекарите ги принуждават да се въздържат, за да не се увреди плодът. Немалко млади жени не успяват да спрат да пушат и след това не по своя вина цял живот страдат от угризения на съвестта. Други успяват и са доволни, защото си мислят: „Чудесно, ще го направя заради бебето, а докато минат деветте месеца, аз вече ще съм излекувана“. Тогава идват болките и страха от родилните мъки, последвани от най-щастливия миг в живота им. Болките и страхът преминават, на бял свят се появява едно чудесно бебе – и старият отключващ механизъм отново се задейства. Зомбирането не е напълно елиминирано и едва ли не още преди да е преряза-

на пълната връв, момичето слага цигара в устата си. Възвишеността на момента ѝ пречи да осъзнае гадния вкус на тютюна. Тя няма намерение да започне отново да пуши редовно. „Само тази цигара.“ Вече е късно! Младата жена пак се озовава в капана. Никотинът отново е навлязъл в тялото ѝ. Старото непреодолимо желание ще се върне и дори да не пропуши отново веднага, след-родилната депресия вероятно ще я сvari неподготвена.

Странно е, че докато законът третира приемащите хероин наркомани като престъпници, отношението на обществото към тях е съвсем правилно: „Какво да направим, за да помогнем на тези нещастници?“ Но трябва да възприемем същата позиция и по отношение на клетия пушач. Той не пуши, защото иска, а защото си мисли, че трябва да го прави. За разлика от пристрастения към хероина наркоман, пушачът се обрича на дълги години психически и физически тормоз. Всички са съгласни, че внезапната смърт е за предпочитане пред дългата агония. Така че не завиждайте на нещастния пушач. Той заслужава вашето съжаление.

СЪВЕТ КЪМ НЕПУШАЧИТЕ

НАКАРАЙТЕ ПРИЯТЕЛИТЕ И БЛИЗКИТЕ СИ,
КОИТО ПУШАТ, ДА ПРОЧЕТАТ ТАЗИ КНИГА

234

Първо се запознайте със съдържанието на книгата и се опитайте да се поставите на мястото на пушача.

Не го насилвайте да чете книгата или да спре цигарите, като му втъпявате, че разбива здравето си и пилее парите си. Той знае това много по-добре от вас. Пушачите не пушат, защото това им прави удоволствие, или защото искат да пушат. Те само повтарят тези приказки пред себе си и пред другите, за да запазят самоуважението си. Пушачите пушат, защото се чувстват зависими от цигарите, защото мислят, че те им дават кураж и увереност, и че животът им няма да бъде приятен без тях. Ако се опитате насила да накарате пушача да се откаже от цигарите, той ще се чувства като животинно, попаднало в капан, и ще пуши още повече. Принудата може да го превърне в таен пушач и в ума му цигарата ще стане още по-ценна (виж глава 26).

Трябва да използвате съвсем друг подход. Съберете го с компания на бивши пушачи, които са пушили мно-

го, но вече са се отказали от този навик (само в Англия има 10 милиона бивши пушачи). Нека му обяснят как те също са смятали, че пушенето ще им остане за цял живот и колко по-хубаво се живее, когато си непушач.

Щом го убедите, че може да се откаже от пушенето, очите му ще се отворят. Разяснете му илюзията, която създава абстинентният синдром. Цигарите не само не го тонизират, а напротив, разрушават вярата му в себе си, правят го раздразнителен и му пречат да се отпусне.

Сега вече пушачът би трябвало да е готов да прочете книгата. Той ще очаква да чете страница след страница за рака на белите дробове, сърдечните болести и така нататък. Обяснете му, че използваният в книгата подход е съвсем различен, и че за болестите се споменава съвсем рядко.

235

ПОМОЩ ПО ВРЕМЕ НА АБСТИНЕНТНИЯ ПЕРИОД

Дали страда бившият пушач, или не? Приемете, че страда. Не се опитвайте да облекчавате страданията му с утешението, че да спреш да пушиш е лесно; той сам ще се убеди в това. Повтаряйте му колко се гордеете с него, колко по-добре изглежда, колко по-хубаво мирише и колко му е леко да диша. Много е важно да не преставате с похвалите си. Когато пушачът полага усилия, за да се откаже от цигарите, одобрението и вниманието от страна на неговите приятели и колеги може да му е много полезно. Дори и другите да забравят, вие продължавайте със своите похвали.

Тъй като той не говори за пушенето, може да си помислите, че е забравил за него и не желае да му го напомняте. При волевия метод се получава точно обратното, защото бившият пушач само за това си мисли. Не се страхувайте да говорите на тази тема и продължавайте да го хвалите; той ще ви каже, ако не желае да повдигате този въпрос.

Направете всичко възможно, за да го разтоварите от напрежението по време на абстинентния период. Измислете начин да направите живота му приятен и интересен.

За непушача този период може да се окаже време на изпитание. Ако един от членовете на дадена група е изнервен, това се отразява зле на всички около него. Така че опитайте се предварително да усещате настроението на бившия пушач. Когато е изнервен, може да си го изкара на вас, но вие не му отвръщайте; в такива моменти той има най-голяма нужда от похвала и съчувствие. Ако сами усетите раздражителност в себе си, постаарайте се да не я показвате.

Когато се опитвах да откажа цигарите чрез волевия метод, един от триковете ми беше да избухна с надеждата, че жена ми и приятелите ми ще кажат: „Не мога да те гледам повече как се измъчваш. За Бога, запали си цигара“. Така пушачът запазва достойнството си, защото излиза, че той е „устоял на изкушението“, но другите са го накарали да пропуши. Ако бившият пушач използва същата тактика, в никакъв случай не го насърчавайте да пуши. Вместо това му кажете: „Ако така ти се отразяват цигарите, слава Богу, че скоро ще бъдеш свободен. Колко е хубаво, че си достатъчно смел и разумен, за да ги откажеш“.

Финал: Да сложим край на това скандално положение

По мое мнение наред с ядреното оръжие, пушенето е най-скандалното нещо в западното общество.

Безспорно цивилизацията и прогресът на човечеството се дължат на факта, че сме в състояние да предаваме знанията и опита си не само един на друг, но и на бъдещите поколения. Дори и видовете от по-нисък разряд намират за необходимо да предупредят малките си за капаните в живота.

Ако ядрените оръжия не избухнат, няма проблем. Тогава привържениците на ядреното въоръжаване могат да продължават да твърдят самодоволно: „Те поддържат мира“. Ако избухнат, автоматично ще бъде разрешен проблемът с пушенето, както и всички други човешки проблеми, а единствената утешителна мисъл за политиките е, че тогава няма да има кой да им каже: „Сгрешихте“ (може би затова някои все още подкрепят ядреното въоръжаване).

Колкото и да съм против ядрените оръжия, поне допускам, че такива решения са продукувани от добри

намерения, от искреното убеждение, че те ще помогнат на човечеството. Докато при пушенето всички факти са ясни. Може би през последната война хората наистина са вярвали, че цигарите вдъхват кураж и увереност. Днес властите знаят, че това не е вярно. Погледнете само днешните реклами на цигари. В тях не се твърди, че цигарите разтоварват или доставят удоволствие. Споменава се само дължината на цигарите и качеството на тютюна. Защо трябва да се интересувате от размера и качеството на една отрова?

238

Това нагло лицемерие е невероятно. Обществото се безпокои за хората, които дишат лепило или се пристрастяват към хероина. В сравнение с тютюнопушенето тези проблеми изглеждат незначителни. Шестдесет процента от населението са пристрастени към никотина; по-голямата част харчат почти всичките си джобни пари за цигари. Всяка година десетки хиляди хора разбиват живота си, защото пушат. Пушенето несъмнено е най-големият убиец в западното общество и все пак най-големият монополист в тютюневата индустрия е финансовото ни министерство. То печели по 5 000 000 000 лири годишно от нещастieto на никотиноманите, а на тютюневите империи е позволено да харчат по сто милиона на година за реклама на тази загост.

Производителите на цигари хитроумно поставят на пакетите етикетче с предупреждение, че пушенето е вредно за здравето; от друга страна, правителството отпуска оскъдни суми за предавания по телевизията, предупреждаващи за опасността от ракови заболявания, лошия дъх и ампутирането на краката, само за да си намери морално оправдание с думите: „Предупредих-

ме ви за опасността. Останалото е ваш избор“. Пушачът може да избира толкова, колкото и наркоманът, пристрастен към хероина. Пушачите не решават да бъдат пристрастени; тях ги подмамват в коварен капан. Ако те наистина имаха избор, утре единствените пушачи щяха да бъдат подрастващите, които пропушват с убеждението, че могат да се откажат от цигарите, когато пожелаят.

Защо са тези фалшиви стандарти? Защо пристрастените към хероин наркомани се считат за престъпници, а в същото време имат право да се регистрират като наркомани и да получават безплатно хероин, както и подходящо медицинско лечение, за да се откажат от него? Но я се опитайте да се регистрирате като никотиноман. Ще получите безплатно цигари на кукуво лято. Цената на цигарите, която ви се налага да плащате, е три пъти по-висока от реалната им стойност, освен това правителството все по-силно ви притиска при всяко приемане на бюджета. Като че ли пушачът си няма достатъчно други проблеми!

239

Ако се обърнете за помощ към лекар, той или ще ви каже: „Престанете да пушите, защото това ви убива“, което вие и без това знаете, или ще ви предпише гъвка, за която ще трябва да плащате и която всъщност съдържа наркотика, от който искате да се отървете.

Кампаниите против раковите заболявания също не помагат на пушача да зареже тютюна. Напротив, правят това още по-трудно. Единственият им резултат е, че плашат пушачите и ги подтикват да пушат още повече. Тези кампании не могат да опазят дори и младежите от тютюна. Те знаят, че цигарите убиват, но им е ясно, че това няма да стане от една цигара. И по-

неже масово се пуши, рано или късно, под натиска на обществото или от любопитство, юношата ще си запали цигара. И тъй като вкусът ѝ е отвратителен, той вероятно наистина ще пропуши.

Защо позволяваме това скандално положение да продължава? Защо правителството не започне една наистина ефикасна кампания? Защо не ни каже, че никотинът е наркотик и смъртоносна отрова, че той не ни помага да се отпуснем, не ни дава увереност, а разстройва нервите ни? Защо не ни каже, че понякога за пристреляването е достатъчна само една цигара?

Спомням си „Машината на времето“ на Хърбърт Уелс. В книгата се описва един инцидент през далечното бъдеще. Един човек пада в реката. Другарите му седят на брега като добичета, без да обръщат внимание на отчаяните му викове. Бях потресен от тази пълна липса на хуманност. Безразличието на обществото към проблема с тютюнопушенето е също толкова нехуманно. Позволяваме спонсорираните от производители на цигари състезания със стрелички да бъдат давани по телевизията в най-гледаното време. Някой се провиква: „Сто и осем“. И показват играча, който си пали цигара. Представете си какъв фурор ще настъпи, ако турнирът се спонсорира от мафията и ни покажат как играчът — пристрастен към хероина наркоман — сам си слага инжекцията.

Защо позволяваме на обществото да кара всички тези здрави юноши и младежи, чийто живот е бил толкова пълноценен, преди да пропушат, да плащат скъпо цял живот само заради привилегията да разрушават психиката си и физическото си здраве, прекарвайки цял живот в робство, болести и мръсотия?

Може би смятате, че прекалено драматизирам нещата. Не е така. Баща ми си отиде едва петдесетгодишен заради тютюна. Беше силен човек и ако не пушеше, може би още щеше да е жив.

Мисля, че аз също бях на косъм от смъртта някъде след четиридесетата си година, макар че ако бях умрял, в смъртния ми акт щеше да пише, че причината за смъртта ми е мозъчен кръвоизлив, а не пушенето на тютюн. А сега давам консултации на осакатени от това заболяване хора или вече навлезли в последния му стадий. Ако се замислите, вероятно ще установите, че и вие познавате немалко такива хора.

В обществото вече се чувства вятърът на промяната. Началото е поставено и се надявам, че книгата ми ще бъде полезна за окончателното осъществяване на тази промяна.

Вие също можете да помогнете, като разпространявате посланието.

Последно предупреждение

Можете да се наслаждавате на остатъка от живота си като щастлив непушач. За да бъдете сигурни, че ще стане така, трябва да следвате няколко прости указания:

1. Дръжте тази книга на сигурно място и подръка. Не я губете и не я давайте на други.
2. Ако някога забудите на някой пушач, не забравяйте, че той пък завижда на вас. Вие не сте ошетени. Той е ошетен.
3. Помнете, че не ви е било приятно да сте пушач. За това сте се отказали. Харесва ви да сте непушач.
4. Помнете, че не съществува такова нещо като „само една цигара“.
5. Никога не се усъмнявайте в решението си да не пушите вече. Знаете, че това е правилното решение.
6. Ако изпитвате някакви затруднения, свържете се с най-близката клиника „Алън Кар“. По-году ще откриете списък на съществуващите клиники.

ТЕЛЕФОН ЗА ПОМОЩ: 0906 604 0220

Телефонът за помощ на Алън Кар предлага денонощна подкрепа на всеки пушач в затруднение. Представя го сър Антъни Хопкинс, а съветите ще получите лично от Алън Кар. Менюто на системата позволява всеки обадил се да избере категория според собствения си проблем.

Сега най-после можете да кажете:

„УРА! АЗ СЪМ НЕПУШАЧ.“

Постигнали сте нещо наистина чудесно. Всеки път, когато чуя, че някой пушач е избягал от потъващия кораб, изпитвам чувство на изключително удовлетворение.

За мен ще бъде огромно удоволствие да науча, че сте се освободили от робството. Моля ви, подпишете това писмо с коментар от себе си и го изпратете на:

Allen Carr, The Easy Way to Stop Smoking
IC Amity Grove, London SW 20 OTW

Dear Allen,
YIPPEE! I'M A NON-SMOKER

signed _____ date _____
name _____
address _____
postcode _____

Драги Алън,
УРА! АЗ СЪМ НЕПУШАЧ.

podpis _____ дата _____
име _____
адрес _____
пощ. код _____

Клиники

По долу ще намерите начините за връзка с всички Клиники на Алън Кар за спиране на тютюнопушенето*, в които успеваемостта, оценена въз основа на гарантираното връщане на парите, е над деветдесет процента.

244

Определени клиники предлагат и сесии за справяне с алкохола и наднорменото тегло. Моля, за повече подробности потърсете най-близката от изброените клиники.

Алън Кар ви гарантира, че в неговите клиники или лесно ще спрете цигарите, или ще си получите парите обратно.

Телефон за спиране на тютюнопушенето:

0906 604 0220 (на цена 60 пенса/минута)

Телефон за информация: 0800 389 2115 (безплатен)

Уебсайт: www.allencarreasyway.com

* На стр. 251-252 ще намерите подробна информация и талон за записване в откриващите се в България три клиники на Алън Кар.

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

LONDON

IC Amity Grove

Raynes Park

London SW 20 0LQ

Тел.: 020 8944 7761

Факс: 020 8944 8619

Терапевти: John Dicey, Sue

Bolshaw, Sam Carroll, Colleen

Dwyer,

Crispin Hay, Jenny Rutherford

E-mail:

postmaster@allencarr.demon.co.uk

BIRMINGHAM

415 Hagley Road West

Quinton

Birmingham B32 2AD

Тел. & Факс: 0121 423 1227

Терапевти: John Dicey,

Colleen Dwyer, Crispin Hay

E-mail: easywayadmin@tiscali.co.uk

BOURNEMOUTH & SOUTHAMPTON

Тел. & факс: 01425 272757

Терапевти: John Dicey,

Colleen Dwyer

BRIGHTON

Тел.: 0800 028 7257

Терапевти: John Dicey,

Colleen Dwyer

BRISTOL & SWINDON

Тел.: 0117 950 1441

Терапевти:

Charles Holdsworth-Hunt

E-mail:

stopsmoking@easywaybristol.co.uk

Website: www.easywaybristol.co.uk

Терапевти по проблемите

на наднорменото тегло: Eva Gray

E-mail: eva@evagray.net

Website: www.evagray.net

Безплатен телефон:

0800 804 6796

BUCKINGHAMSHIRE:

HIGH WYCOMBE, OXFORD

& AYLESBURY

Тел.: 0800 0197 017

Терапевти: Kim Bennett

E-mail: kim@easywaybucks.co.uk

Website: www.easywaybucks.co.uk

EXETER

Тел.: 0117 950 1441

Терапевти:

Charles Holdsworth-Hunt

E-mail:

stopsmoking@easywayexeter.co.uk

KENT

Тел.: 01622 832 554

Терапевти: Angela Jouanneau

E-mail: easywaykent@yahoo.co.uk

MANCHESTER

Безплатен телефон:

0800 804 6796

Терапевти: Rob Groves

E-mail:

stopsmoking@easywaymanchester.co.uk

Website:

www.easywaymanchester.co.uk

Терапевти по проблемите

на наднорменото тегло: Eva Gray

E-mail: eva@evagray.net

Website: www.evagray.net

NORTH EAST

Тел. & факс: 0191 581 0449
 Телпаним: Toni Attrill
 E-mail: info@stopsmoking-uk.net
 Website:
 www.easywaynortheast.co.uk

NORTHERN IRELAND

P.O.Box 243
 Derry
 N. Ireland
 BT48 0WX
 Тел.: 0800 587 5212
 Телпаним: Ciara Orr
 E-mail: ciara@easywayni.com
 Website: www.easywayni.com
 READING

Тел.: 0800 028 7257
 Телпаним: John Dicey,
 Colleen Dwyer

246

SCOTLAND

Провежгам се сесии
 в цяла Шотландия
 Тел.: 0845 450 1375
 (спореж местните мапуфи)
 Телпаним: Joe Bergin
 E-mail: info@easywayscotland.co.uk
 Website: www.easywayScotland.co.uk

SOUTH WALES:

CARDIFF & SWANSEA
 Тел.: 0117 950 1441
 Телпаним:
 Charles Holdsworth-Hunt
 E-mail:
 stopsmoking@easywaycardiff.co.uk
 Website: www.easywaycardiff.co.uk

STAINES / HEATHROW

Тел.: 0800 028 7257
 Телпаним: John Dicey,
 Colleen Dwyer

YORKSHIRE

Безплатен телефон:
 0800 804 6796
 Телпаним: Rob Groves
 E-mail:
 stopsmoking@easywayyorkshire.co.uk
 Website: www.easywayyorkshire.co.uk
 Телпаним по проблемите
 на нагнорменото тегло: Eva Gray
 E-mail: eva@evagray.net
 Website: www.evagray.net

ИРАЛАНДИЯ**DUBLIN & CORK**

Lo-Call (ROI) 1 890 EASYWAY
 (37 99 29)
 Тел.: 01 494 9010 (4 линии)
 Факс: 01 495 2757
 Телпаним: Brenda Sweeney u ekun
 E-mail: info@allencarr.ie
 Website: www.easyway.ie

АВСТРАЛИЯ**MELBOURNE**

148 Central Road
 Nunawading
 3131 Victoria
 Тел.: 03 9894 8866
 Факс: 03 8812 2030
 Телпаним: Trudy Ward
 E-mail: vic@allencarr.com.au
 Website: www.allencarr.co.au

SYDNEY

P.O.Box 309
 Balmain
 NSW 2041
 Тел. & Факс: 1300 785180
 Телпаним: Natalie Clays
 E-mail: nsw@allencarr.com.au
 Website: www.allencarr.co.au

АВСТРИЯ

Провежгам се сесии в цяла Австрия
 Безплатен телефон
 за информация и записване:
 0800RAUCHEN (0800 7282436)
 Triesterstraße 42
 8724 Spielberg
 Тел.: 0043 (0) 3512 44755
 Факс: 0043 (0) 3512 44755-14
 Телпаним:
 Erich Kellermann u ekun
 E-mail: info@allen-carr.at
 Website: www.allen-carr.at

БЕЛГИЯ**ANTWERP**

Website: www.allencarr.be
 Koningin Astridplein 27
 B-9150 Bazel
 Тел.: 03 281 6255
 Факс: 03 744 0608
 Телпаним: Dirk Nielandt
 E-mail: easyway@dirknielandt.be

ГЕРМАНИЯ

Провежгам се сесии в цяла Германия
 Безплатен телефон
 за информация и записване:

0800 RAUCHEN (0800 07282436)

Телпаним:
 Erich Kellermann u ekun
 Kirchenweg 41
 D-83026 Rosenheim
 Тел.: 0049 (0) 8031 90190-0
 Факс: 0049 (0) 8031 90190-90
 E-mail: info@allencarr.de
 Website: www.allen-carr.de

ДАНИЯ**COPENHAGEN**

Asger Rygsgeade 16 1TH 1727
 Copenhagen V
 Тел.: 519 03536
 Телпаним: Mette Fonss
 E-mail: mette@easyway.dk
 Website: www.easyway.dk

ЕКВАДОР, ЮЖНА АМЕРИКА**QUITO**

Gaspar de Villarreal E9-53y
 Av. Shyris
 3er piso
 Quito
 Тел. & Факс: 02 2820 920
 Телпаним: Ingrid Wittich
 E-mail: toisan@pi.pro.ec

ИСЛАНДИЯ**REYKJAVIK**

Skeidarvogur 147
 104 Reykjavik
 Тел.: 553 9590
 Факс: 588 7060
 Телпаним: Petur Einarsson
 E-mail: easyway@easyway.is

247

ИСПАНИЯ

MADRID & BARCELONA

(Възможни са и други райони)

Тел.: 902 10 28 10

Факс: 942 83 25 84

Централен офис:

Felisa Campuzano 21

39400 Los Corrales de Buelna

Cantabria

Терпаневм: Geoffrey Molloy,

Rhea Sivi u ekun

E-mail:

easyway@comodejardefumar.com

Website:

www.comodejardefumar.com

ИТАЛИЯ

MILAN

Via Renato Fucini 3

20133 Milano

Тел. & Факс: 02 7060 2438

Мобилен тел.: 0348 354 7774

Терпаневм: Francesca Cesati

E-mail: info@easywayitalia.com

Website: www.easywayitalia.com

КАНАДА

Център за информация и записване:

1866 666 4299

За контакти: Nicole Garga

Тел.: 905-8497736

Адрес на централния офис:

75 Brookfield Rd

Oakville

ON L6K 2Y8

E-mail: nicoleg@allencarrseasyway.ca

Website: www.allencarrseasyway.ca

КАРИБИ

GAUDELouPE, ANTILLES

Тел. 05 90 94 95 21

Терпаневм: Fabiana de Oliveira

E-mail: allencaraibes@wanadoo.fr

КОЛУМБИЯ, ЮЖНА АМЕРИКА

BOGOTA

Тел.: (571) 2365794, (571) 5301802

Терпаневм:

Jose Manuel Duran

E-mail:

info@esfacildejardefumar.com

Website:

www.esfacildejardefumar.com

МЕКСИКО

Тел.: (5255) 2623 0631

Терпаневм: Jorge Davo

E-mail: info@allencarr-mexico.com

Website: www.allencarr-mexico.com

НОВА ЗЕЛАНДИЯ

AUCKLAND

472 Blockhouse Bay Road

Auckland 1007

Тел.: 09 626 5390

Мобилен тел.: 027 4177077

Терпаневм: Vickie Macrae

E-mail: vickie@easywaynz.co.nz

Website: www.easywaynz.co.nz

CHRISTCHURCH

P.O.Box 29363

Christchurch

Тел.: 021 737810

Терпаневм: Maria Roe

E-mail: easyway@allencarr.co.nz

Website: allencarr.co.nz

НОРВЕГИЯ

OSLO

Bygdøy Allé 9 c

0257 Oslo

Тел.: 22 43 41 00

Факс: 22 43 40 99

Терпаневм: Laila Thorsen

E-mail: post@easyway-norge.no

Website: www.easyway-norge.no

ПОЛША

WARSAW

Ul. Wilcza 12 B m 13

02-532 Warszawa

Тел. 22 621 36 11

Терпаневм: Anna Kabat

E-mail: annakabat@hotmail.com

ПОРТУГАЛИЯ

OPORTO

Edificio Zarco

Rua Goncalves Zarco 1129 B sala 109

Leca de Palmeira

4450-685 Matosinhos

Тел.: 22 9958698

Терпаневм: Ria Slof

E-mail:

info@comodeixardefumar.com

Website:

www.comodeixardefumar.com

САЩ

Информация и записване:

1 866 666 4299

Website: www.allencarrusa.com

E-mail: info@allencarrusa.com

Провеждат се регулярни семинари

в Ню Йорк и Лос Анджелис

СЛОВАКИЯ/ЧЕХИЯ

Терпаневм: Leo Baier

E-mail: a.baier@easyway-sk-cz.com

ТУРЦИЯ

Тел.: 0090 212 3585307

E-mail: info@allencarrturkiye.com

Website: www.allencarrturkiye.com

ФРАНЦИЯ

Провеждат се сесии в цяла Франция

Безплатен телефон за записване:

0800 FUMEUR

Терпаневм: Eric Serre u ekun

11b rue St.Ferreol

13001 Marseille

Тел.: 33 (4) 91 33 54 55

E-mail: info@allencarr.fr

Website: www.allencarr.fr

ХОЛАНДИЯ

AMSTERDAM

Pythagorasstraat 22

1098 GC Amsterdam

Тел.: 020 465 4665

Факс: 020 465 6682

Терпаневм: Eveline de Mooij

E-mail: Amsterdam@allencarr.nl

UTRECHT

De Beaufortlaan 22B
3768 MJ Soesduinen (gem. Soest)
Тел.: 035 602 94 58
Терапевт: Paula Rooduijn
E-mail: soest@allencarr.nl

ROTTERDAM

Mathenesserlaan 290
3021 HV Rotterdam
Тел.: 010 244 0709
Факс: 010 244 0710
Терапевт: Kitty van't Hof
E-mail: rotterdam@allencarr.nl

NIJMEGEN

Van Heutszstraat 38
6521 CX Nijmegen
Тел.: 024 336 03305
Терапевт: Jacqueline van den Bosch
E-mail: nijmegen@allencarr.nl
Website: www.allencarr.nl

ШВЕЙЦАРИЯ

Провеждат се сесии
в цяла Швейцария
Безплатен телефон
за информация и записване:
0800 RAUCHEN (0800/ 728 2426)
Schöntalstrasse 30
CH-8486 Rikon – Zurich
Тел.: 0041 (0) 52 383 3773
Факс: 0041 (0) 52 383 3774
Терапевт: Cyril Argast u ekun

СЕЦИИ В SUISSE ROMAND
И SVIZZERA ITALIA
Тел.: 0800 728 2436
E-mail: info@allen-carr.ch
Website: www.allen-carr.ch

ЮЖНА АФРИКА

Website: www.allencarr.co.za
Телефон за записване (в ЮАР):
0861 100 200

Централен офис
и клиника в КЕЙПТАУН:
15 Draper Square, Draper St
Claremont 7708
Тел.: 021 851 5883
Мобилен тел.: 083 600 5555
Терапевт: Dr Charles Nel
E-mail: easyway@allencarr.co.za

PRETORIA

Тел.: 084 (EASYWAY) 327 9929
Терапевт: Dudley Garner
E-mail: info@allencarr.co.za

ЯПОНИЯ

TOKYO

Roop Toranomon 5F
2-9-2 Nishi-Shinbashi
Minato-ku
Tokyo 105-0003
Тел.: 81 3 3507 4020
Факс: 81 3 3507 4022
Терапевт: Miho Shimada
E-mail: info@allen-carr.jp
Website: www.allen-carr.jp

MAURITIUS

Тел.: 00230 727 5103
Терапевт: Heidi Houreau
E-mail:
allencarrmauritiust@yahoo.com

Внимание:

Изрежете тази страница
и я представете в някоя от клиниките
на Алън Кар в България
и ще получите 40 лв. отстъпка
от цената на консултациите –
840 лв. с включено ДДС



Световноизвестните клиники на Алън Кар вече и в България!

С огромно удоволствие Ви уведомяваме, че от 1 декември 2007 г. в България отварят врати клиники за отказване от тютюнопушенето по метода на Алън Кар в градовете София, Пловдив. Предстои откриването на клиника и във Варна.

Алън Кар отдавна е признат за най-големия експерт по отказване от тютюнопушенето в целия свят. Кликите му вече са познати в повече от 40 страни със своята невероятна успеваемост – над 90 процента, базирана на тримесечната гаранция, по време на която неуспешните клиенти получават парите си обратно. Всяка година над 50 000 души захвърлят цигарите завинаги след посещение на сеанс в клиниките на Алън Кар.

Сред клиентите и поддръжниците на метода се открояват имената на британския милиардер сър Ричард Брансън, актьорите сър Антъни Хопкинс и Ашън Къчър, футболистът от близкото минало Джанлука Виали, музикантите Лиса Стенсфийлд и Марк Кнофър, шампионът по снукър Рони О'Съливан и др.