

practic

Allen Carr, de profesie contabil, fumător de până la 100 de țigări pe zi, a încercat zadarnic, de nenumărate ori, să se lase de fumat, până când, în 1983, a descoperit METODA UȘOARĂ (EASY WAY) care îi poartă astăzi numele. A înființat o rețea internațională de clinici «Allen Carr» pentru vindecarea fumătorilor de adicție, a extins METODA UȘOARĂ la alte situații (dependența de alcool, controlul greutateii etc.), a publicat cărți – traduse ulterior în peste 20 de limbi –, însoțite adesea de versiuni audio sau video pe disc.

Printre bestsellerurile sale se numără cartea de față, *Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking*, vândută în milioane de exemplare, *The Only Way to Stop Smoking Permanently*, *Allen Carr's Easyweigh to Lose Weight*, *How to Stop Your Child Smoking*, *The Easy Way to Enjoy Flying*.

În sfârșit, *nefumător* a apărut pentru prima oară la Editura Humanitas în 2004; în 2009, Humanitas Multimedia a publicat-o ca audiobook.

ALLEN CARR

În sfârșit, nefumător

Metoda ușoară
a lui Allen Carr

Traducere din engleză de
Oana Vlad



HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactor: Oana Bârna
Coperta: Andrei Gamarț
Corector: Georgiana Becheru
DTP: Mihaela Biscărean

Tipărit la C.N.I. „Coresi“ S.A.

© Allen Carr's Easyway (International)
Limited, 1985, 1991, 1998, 2004
All rights reserved throughout the world.

© HUMANITAS, 2004, 2009, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CARR, ALLEN

În sfârșit, nefumător: metoda ușoară a lui Allen Carr /
Allen Carr; trad.: Oana Vlad. – București: Humanitas, 2009
ISBN 978-973-50-2543-4

I. Vlad, Oana (trad.)

613.84

EDITURA HUMANITAS
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51
www.humanitas.ro

Comenzi Carte prin poștă: tel./fax 021/311 23 30
C.P.C.E. – CP 14, București
e-mail: cpp@humanitas.ro
www.libhumanitas.ro

*Fumătorilor pe care n-am reușit
să-i vindec:
sper că această carte îi va elibera.
Lui Sid Sutton.
Și mai ales lui Joyce.*

Prefață

În sfârșit, cura miraculoasă pe care o așteptau toți fumătorii:

- instantanee
- eficiență chiar și pentru marii fumători
- fără simptome grave de abțință
- nu necesită voință
- nu este un tratament de șoc
- nu necesită adjuvante sau gadgeturi
- nici măcar nu te îngrași
- permanentă

Dacă ești fumător, singurul lucru pe care trebuie să-l faci e să citești cartea.

Dacă ești nefumător și ai cumpărat cartea pentru cei dragi, singurul lucru pe care trebuie să-l faci e să-i convingi s-o citească. Dacă nu-i poți convinge, citește-o tu; ultimul capitol te va învăța cum să transmiți mesajul cărții celor din jur – și totodată cum să-ți împiedici copiii să se apuce de fumat. Nu te lăsa păcălit de faptul că *acum* urăsc fumatul. Toți copiii îl urăsc înainte să devină dependenți.

Avertisment

Poate că îți este cam frică să citești această carte. Poate că, asemenea majorității fumătorilor, ești cuprins de panică la simplul gând de a te lăsa și, cu toate că ai intenția fermă să nu mai fumezi într-o bună zi, nu vrei ca ziua aceea să fie azi.

Dacă te aștepți să-ți spun că fumătorii sunt pândiți de niște riscuri cumplite de îmbolnăvire, că ei cheltuiesc o mică avere de-a lungul vieții lor de dependență, că fumatul e un obicei mizerabil, dezgustător și că tu însuși ești un individ fără coloană vertebrală și lipsit de voință – ei bine, am să te dezamăgesc. Pe mine, astfel de tactici nu m-au ajutat să mă las de fumat și, dacă pe tine te-ar fi ajutat, atunci te-ai fi lăsat până acum.

Metoda mea, pe care o s-o numesc METODA UȘOARĂ, nu funcționează așa. S-ar putea ca anumite lucruri pe care ți le voi spune imediat să ți se pară greu de crezut. Și totuși, când vei termina cartea nu numai că le vei crede, dar te vei întreba cum de ai fost supus unei spălări a creierului atât de grave încât să crezi altceva.

E foarte răspândită ideea eronată că noi *alegem* să fumăm. Fumătorii aleg să fumeze în aceeași măsură în care alcoolicii aleg să devină alcoolici sau dependenții de heroină aleg să devină dependenți. E adevărat, am ales să aprindem acele prime țigări – așa, de încercare. Din când în când, aleg să merg la cinema, dar cu siguranță n-am ales să-mi petrec toată viața într-o sală de cinema.

Te rog, gândește-te: ai luat vreodată decizia fermă că în anumite momente ale vieții nu te vei putea bucura de

o cină sau de o întâlnire cu prietenii dacă nu vei fuma? Sau că nu te vei putea concentra, sau că nu vei putea face față stresului fără o țigară? În ce moment *ai hotărât* că ai nevoie de țigări nu numai în împrejurări conviviale, ci tot timpul, pentru că altminteri te simți nesigur, ba chiar cuprins de panică?

Ca toți fumătorii, ai fost ademenit în capcana cea mai sinistrală și mai subtilă pe care au reușit s-o conceapă omul și natura. Nu există nici un părinte pe această planetă, fie el fumător sau nefumător, căruia să-i placă ideea că odrasla lui fumează. Asta înseamnă că toți fumătorii își doresc să nu fi început niciodată să fumeze. Și nu e de mirare că *înainte* să fi devenit dependent nimeni n-are nevoie de țigări ca să se bucure de o masă ori ca să facă față stresului.

În același timp, toți fumătorii vor să fumeze în continuare. La urma urmei, nimeni nu ne obligă să ne aprindem țigara; indiferent de motiv, *noi* decidem să fumăm.

Dacă am putea apăsa pe un buton vrăjtit care ne-ar face să ne trezim a doua zi ca și când n-am fi aprins niciodată prima țigară, unicii fumători de mâine dimineată ar fi tinereții aflați încă în faza de experimentare. Singurul lucru care ne împiedică să renunțăm este TEAMA!

Teama că va trebui să trecem printr-o perioadă indefinită de nefericire, privațiune și dorință nesatisfăcută pentru a deveni liberi. Teama că mâncarea sau o întâlnire cu prietenii nu va mai fi la fel de plăcută fără o țigară. Teama că nu ne vom mai concentra, nu vom mai face față stresului sau că nu vom mai avea destulă încredere în noi înșine în lipsa micii noastre cârje. Teama că personalitatea și caracterul nostru se vor schimba. Și, mai presus de toate, teama că niciodată nu ne vom elibera complet («un fumător rămâne pe veci fumător»), că ne vom petrece viața visând la țigară. Dacă, la fel ca mine, ai încercat deja toate tehnicile ca să te lași de fumat și ai trecut prin mizeria

aceea pe care eu o numesc «Metoda voinței», ești nu numai cuprins de teamă, ci și convins că nu te poți lăsa niciodată.

Dacă ai dubii, dacă ești panicat sau dacă ai impresia că n-a venit încă momentul să te lași, atunci dă-mi voie să-ți spun că dubiile ori panica ta sunt provocate de teamă. Nu țigările îți liniștesc teama, țigările o produc. Nu tu ai hotărât să cazii în capcana nicotinei. Dar, ca orice capcană, ea este astfel concepută încât să te mențină înăuntrul. Întreabă-te: când ai aprins acele prime țigări – așa, ca să încerci –, ai decis să fii fumător pentru tot restul vieții? Dacă nu, când o să te lași? Măine? La anul? Nu te mai păcăli singur! Capcana e în așa fel concepută încât să te țină prins toată viața. Dacă n-ar fi așa, de ce crezi că toți fumătorii din jur nu renunță mai înainte ca fumatul să-i ucidă?

Cartea aceasta a fost publicată acum zece ani și a rămas, an după an, un bestseller. Pot judeca, prin urmare, care sunt efectele metodei mele. Așa cum vei citi în curând, aceste efecte mi-au depășit cele mai nebunești speranțe. Au apărut însă și două aspecte îngrijorătoare ale METODEI UȘOARE. Despre al doilea aspect voi vorbi mai târziu. Primul aspect a reieșit din scrisorile pe care le-am primit. Iată trei exemple tipice:

«N-am avut încredere în promisiunile dvs. și îmi cer scuze. A fost ușor și plăcut, exact așa cum ați spus. Am dăruit cartea dvs. tuturor prietenilor și rudelor mele care fumează, dar nu pricep de ce nu o citesc.»

«Am primit cartea dvs. acum opt ani de la un prieten care se lăsase de fumat. Abia acum am citit-o. Singurul meu regret este că am pierdut opt ani.»

«Tocmai am terminat de citit METODA UȘOARĂ. Am doar patru zile de când m-am lăsat de fumat, dar mă simt extraordinar și știu că n-o să mai am niciodată nevoie de țigară. Am început să citesc cartea dvs. acum cinci ani, am

ajuns la jumătate și am intrat în panică. Am știut că dacă o să citesc mai departe va trebui să mă las. Doamne, ce proastă am fost!»

Nu, doamna în cauză nu a fost proastă. Vorbeam mai devreme de un buton vrăjit. METODA UȘOARĂ funcționează exact ca un buton vrăjit. Să fie clar: METODA UȘOARĂ nu e magie, dar, pentru mine și pentru sutele de mii de foști fumători care au descoperit cât de ușor și de plăcut este să renunți la fumat, ea pare ceva magic!

Avertismentul meu e următorul. Suntem într-o situație de genul: ce a fost întâi, oul sau găina? Orice fumător vrea să se lase și orice fumător poate descoperi că lucrul acesta e ușor și plăcut. Numai teama îl împiedică să încerce. Cel mai mare beneficiu este eliberarea de această teamă. Dar nu te vei elibera până când nu termini cartea. Pe de altă parte, la fel ca în cazul doamnei de mai sus, teama ta se poate amplifica pe măsură ce citești, și asta te poate face să nu mai termini cartea.

Nu tu ai decis să cazi în capcană, dar trebuie să-ți fie clar: nu vei scăpa de-acolo decât dacă hotărăști ferm că așa vei face. S-ar putea să fii gata-gata să te lași de fumat. Sau, dimpotrivă, s-ar putea să fii nehotărât. Oricum ar fi, te rog să îți minte: N-AI ABSOLUT NIMIC DE PIERDUT!

Dacă, atunci când vei termina cartea, decizi că vrei să fumezi în continuare, nimic nu te poate împiedica. Nu trebuie nici măcar să fumezi mai puțin ori să renunți la fumat în timp ce citești. Și, nu uita, nu e vorba de un tratament de șoc. Dimpotrivă, n-am decât vești bune pentru tine. Te-ai gândit vreodată cum s-a simțit Conte de Monte Cristo când a scăpat din închisoare? Cam așa m-am simțit și eu când am scăpat din capcana nicotinei. Și la fel se simt milioanele de foști fumători care mi-au folosit metoda. *Așa te vei simți și tu la sfârșitul cărții!*

ÎNCEARCĂ!

Introducere

«O SĂ VINDEC LUMEA DE FUMAT.»

Așa i-am spus soției mele. A crezut că am luat-o razna. Lucru de înțeles, de vreme ce asistasem la nenumăratele mele încercări eșuate de a mă lăsa de fumat. Cea mai recentă se petrecuse în urmă cu doi ani. Trecusem prin șase luni de purgatoriu crunt înainte să mă las păgubaș – și să-mi aprind o țigară. Mărturisesc fără rușine că am plâns ca un copil. Am plâns pentru că știam că sunt osândit pe viață să fumez. Mă străduisem atâta și fusesem așa de nefericit, încât mi-am dat seama că n-o să mai am niciodată forța să mă supun iar acelei torturi. Nu sunt un tip violent, dar dacă vreun nefumător plin de bunăvoință ar fi fost îndejuns de nechibzuit atunci încât să-mi spună că orice fumător se poate lăsa cu ușurință, imediat și pentru totdeauna, cred că n-aș mai fi fost responsabil de actele mele... Dar sunt convins că orice juriu din lume – format doar din fumători – m-ar fi iertat, încadrându-mi fapta la «omucidere justificată».

Probabil că ți se pare de necrezut și ție faptul că unui fumător îi poate fi ușor să se lase. Dacă așa este, te rog nu arunca această carte la coș! Ai încredere. Te asigur că până și ție îți poate fi ușor să te lași de fumat.

Dar să revin. Doi ani mai târziu, după ce tocmai stinsesem ultima mea țigară – *știam* că era ultima –, îi spuneam soției mele nu numai că am devenit nefumător, ci și că voi vindeca de fumat tot restul lumii. Recunosc că în acel moment scepticismul ei m-a cam enervat. Și totuși, sentimentul meu de exaltare n-a dispărut. Bănuiesc că en-

tuziasmul de a fi devenit un fericit nefumător îmi deforma cumva perspectiva. Abia mai târziu am înțeles de ce Joyce, împreună cu rudele și prietenii mei apropiați, mă considera un măscărici.

Privind în urmă, am impresia că întreaga mea viață n-a fost decât o lungă pregătire pentru rezolvarea problemei fumatului. Chiar și anii aceia oribili, când învățam contabilitate și apoi o practicam, m-au ajutat să descâlcesc misterele capcanei fumatului. Se spune că nu poți înșela pe toată lumea tot timpul, însă companiile producătoare de țigări au făcut asta ani în șir, eu așa cred. Și mai cred că sunt primul care înțelege cu adevărat capcana fumatului. Dacă par încrezut, mă grăbesc să adaug că eu personal n-am nici un merit – este doar meritul unor împrejurări din viața mea.

Ziua glorioasă era 15 iulie 1983. Nu scăpasem de la Auschwitz, dar îmi închipui că cei care au scăpat de-acolo au avut aceeași senzație de ușurare și beatitudine ca mine atunci când am stins acea ultimă țigară. Mi-am dat seama că descoperisem lucrul pentru care se roagă orice fumător: o metodă ușoară ca să se lase.

După ce am testat metoda pe fumătorii din jurul meu – prieteni și rude –, am renunțat la contabilitate și am început să fac consiliere, ajutând și alți fumători să se elibereze.

Am scris prima ediție a acestei cărți în 1985. Unul dintre eșecurile mele – persoana descrisă în capitolul 25 – mi-a servit drept inspirație. Acel bărbat m-a vizitat de două ori și de fiecare dată amândoi am avut lacrimi în ochi. Era atât de agitat încât nu reușeam să-l fac să se relaxeze îndeajuns ca să asimileze ceea ce-i spuneam. Dacă aș pune totul pe hârtie, mi-am zis, ar putea citi singur, când i-ar conveni și de câte ori ar fi necesar, iar asta l-ar ajuta să recepționeze mesajul.

Cuprins

- 7** Prefață
- 8** Avertisment
- 12** Introducere
- 23** Omul cel mai dependent de nicotină pe care-l cunosc
- 27** Metoda ușoară
- 31** De ce e greu să te lași?
- 36** Sinistra capcană
- 39** De ce continuăm să fumăm?
- 40** Adicția la nicotină
- 52** Spălarea creierului și partenerul adormit
- 61** Chinul lipsei de nicotină
- 62** Stresul
- 64** Plictiseala
- 66** Concentrarea
- 68** Relaxarea
- 70** Țigări combinate
- 72** La ce renunț?
- 76** Sclavia autoimpusă
- 79** O să economisesc săptămânal suma X
- 82** Sănătatea
- 94** Energia
- 96** «Mă relaxează și îmi dă încredere în mine însumi»
- 98** Acele umbre sinistre
- 100** Avantajele de a fi fumător
- 102** Lăsatul de fumat prin Metoda voinței
- 111** Ferește-te de reducerea numărului de țigări
- 115** Doar o țigară
- 117** Fumătorii ocazionali, adolescenții, nefumătorii
- 126** Fumatul pe ascuns
- 129** Un obicei social?

- 131 Momentul potrivit
- 136 Îmi va lipsi țigara?
- 139 Mă voi îngrișa?
- 141 Evită falsele stimulente
- 143 Metoda ușoară de a te lăsa de fumat
- 149 Perioada de abțință
- 154 Numai un fum!
- 155 Oare mie o să-mi fie mai greu?
- 157 Principalele motive de eșec
- 159 Înlocuitorii
- 162 Trebuie să mă feresc de situații tentante?
- 165 Momentul revelației
- 168 Ultima țigară
- 171 Un ultim avertisment
- 172 12 ani de feedback
- 179 Ajută fumătorii de pe corabia care se scufundă
- 183 Sfaturi pentru nefumători
- 186 Încheiere: să punem capăt acestui scandal
- 189 Clinicile Allen Carr's Easyway din lume